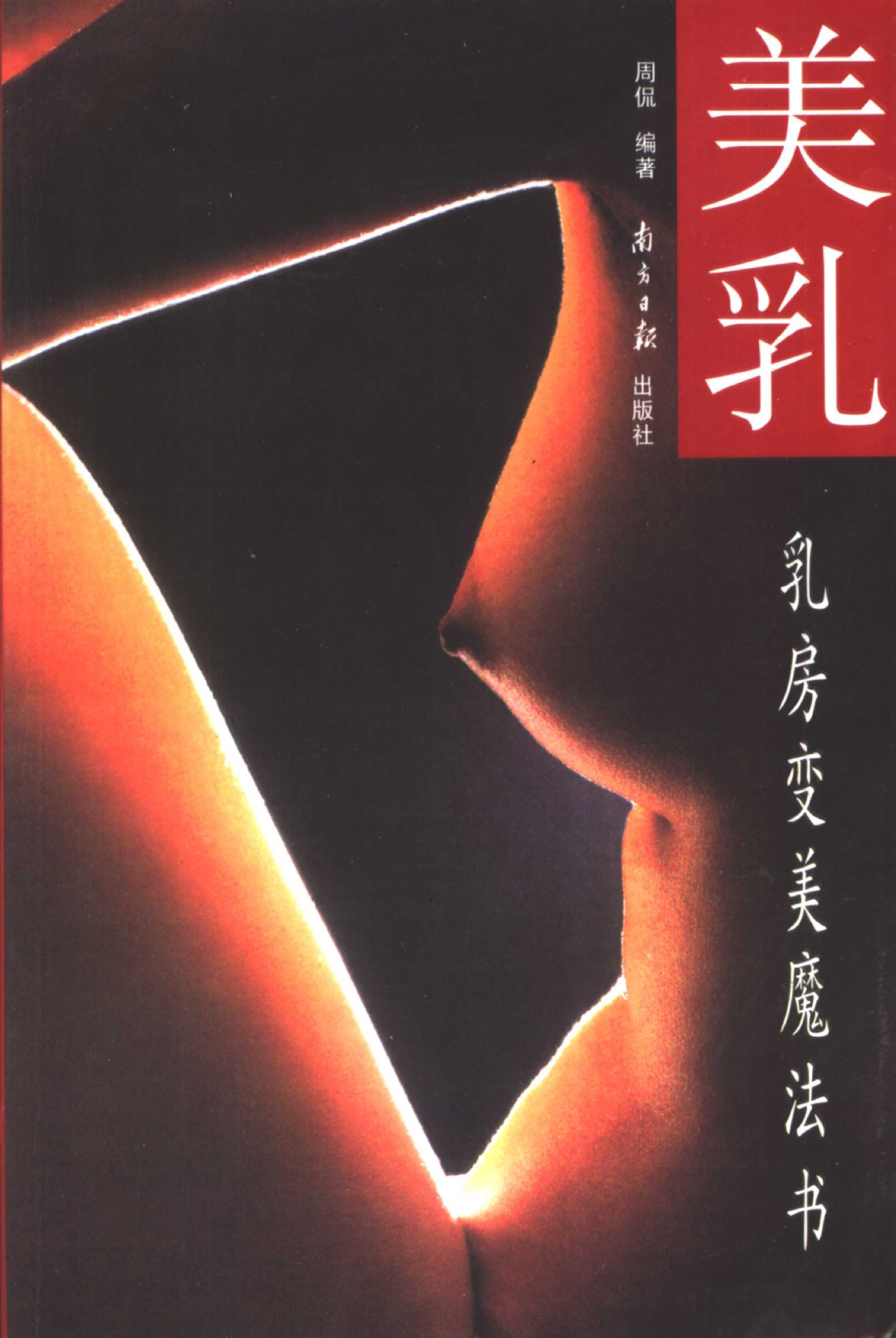
美乳

乳房变美魔法书

周侃 编著

南方日报出版社

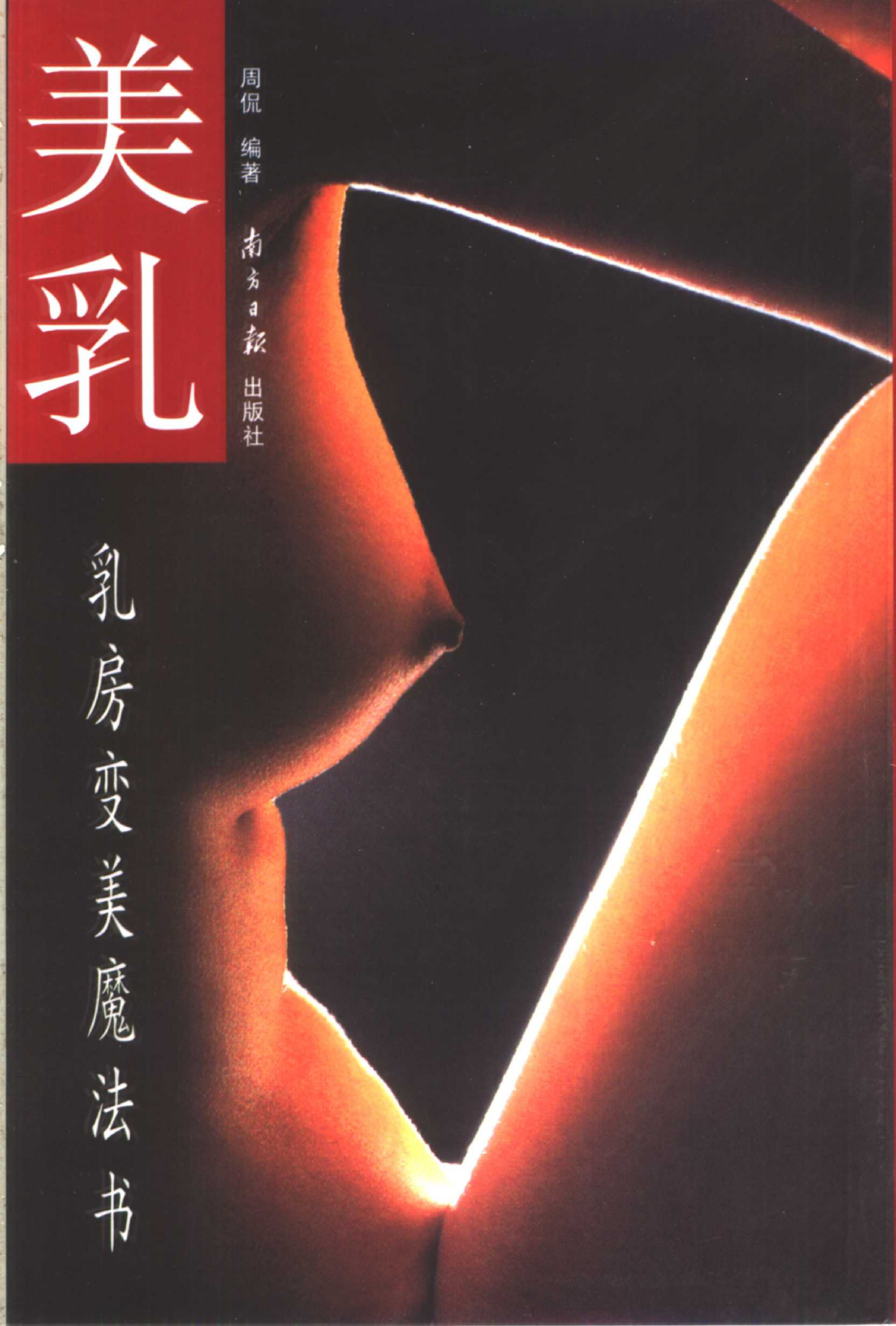


美乳

乳房变美魔法书

周侃 编著

南方日报出版社



美乳

乳房变美魔法书

周侃 编著

南方日报出版社



图书在版编目（CIP）数据

美乳：乳房变美魔法书 / 周侃 编著. —广州：南方日报出版社，2004

ISBN 7-80652-349-9

Ⅰ. 美… Ⅱ. 周… Ⅲ. 乳房—健美—基本知识 Ⅳ. R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 036768 号

美乳：乳房变美魔法书

周侃 编著

出版发行：南方日报出版社
地　　址：广州市广州大道中 289 号
电　　话：（020）87373998-8502
经　　销：全国新华书店
印　　刷：广东邮电南方彩色印务有限公司
开　　本：850mm×1168mm 1/32
印　　张：6
字　　数：120 千字
印　　数：5000 册
版　　次：2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
定　　价：25.00 元

投稿热线：（020）87373998-8503 读者热线：（020）87373998-8502

网址：http://www.nanfangdaily.com.cn/press http://www.southcn.com/ebook

前　言

丰满、挺拔、匀称的乳房，能增加女性的曲线美，在女性的形体美中占有十分重要的地位。任何一位女性，都希望自己的乳房变得丰满性感、浑圆挺拔，都想让自己优美的曲线，根植于他人的梦魂之中。

在人类社会发展史上，曾有那么一段时期，女性的乳房被认为是罪恶的根源。在此观念的影响下，乳房被紧紧地束缚着、严密地包裹着，日久天长，戕害了多少女性的身心健康。

社会在不断地进步，人们的审美观也变得更加合理。人是大自然中最美的，而女性美则是美中精品。女性丰盈的体态、高耸而富有弹性的乳房及其构成的曲线，呈现出一种妩媚雅致的风度，蕴藏着生命的活力。这是一个展示风采的时代，女性的曲线美是其优雅风姿中不可或缺的一部分。新潮女性早已在为打造迷人的乳房而奋斗不息：她们不断选择款式各异的内衣，对乳房进行尽可能的打扮；她们时常出没于书店，搜寻着各种有关美乳的“宝典”；她们不断地做美乳体操，想让自己的曲线更加完美……然而，收效甚微，甚至毫无效果。



社会提供了许许多多的美乳元素，我们却无法正确选择，实在是憾事。

针对这些情况，为满足广大女性美乳的迫切需要，我们编写了本书。本书从日常生活出发，全面地介绍了各种简单有效、实用易行的美乳方法，诸如体操丰乳法、沐浴美乳法，诸如饮食美乳法、姿态美乳法……本书还从服饰的装饰角度出发，探讨了内衣、外衣、胸花、围巾等与不同形状、不同大小的乳房的搭配技巧。另外，本书还针对乳房常见疾病介绍了相应的防治方法。

本书最大的特点在于实用性强。书中没有一味地强调美乳的理论知识，而是注重实际操作，为不同情况（如乳房过大、乳房过小）的女性提供了不同的美乳方法。这些方法简单易行，针对性强。本书若能助各位爱美女士一臂之力，则编者欣慰不已。





目录



乳房的奥妙

乳房的魅力 2

一、乳房的构造 2

二、乳房的生理功能 4

三、乳房的社会意义 6

四、乳房的形态和类别 7

五、美乳的标准 9

六、最美的乳房 10

七、性感的乳房 11

乳房与性 12

一、乳房的性反应 12

二、乳房大小与性欲 14

三、爱抚乳房的技巧 15

乳房的困惑 17

一、大小的困惑 17

二、下垂的困惑 19

三、变形的困惑 20

四、一大一小的困惑 22

五、乳头凹陷的困惑 23

六、香皂洗乳的弊端 26

七、束胸的弊端 27

八、不利于乳房的行为 28



美乳塑造



美乳全攻略 30

一、乳头变靓技巧 30

二、乳晕变靓技巧 32

三、塑造迷人乳沟 34

四、保持乳房坚挺的技巧 37

五、丰胸最佳时期 39

姿态美乳法 40

一、正确的美乳姿态 40

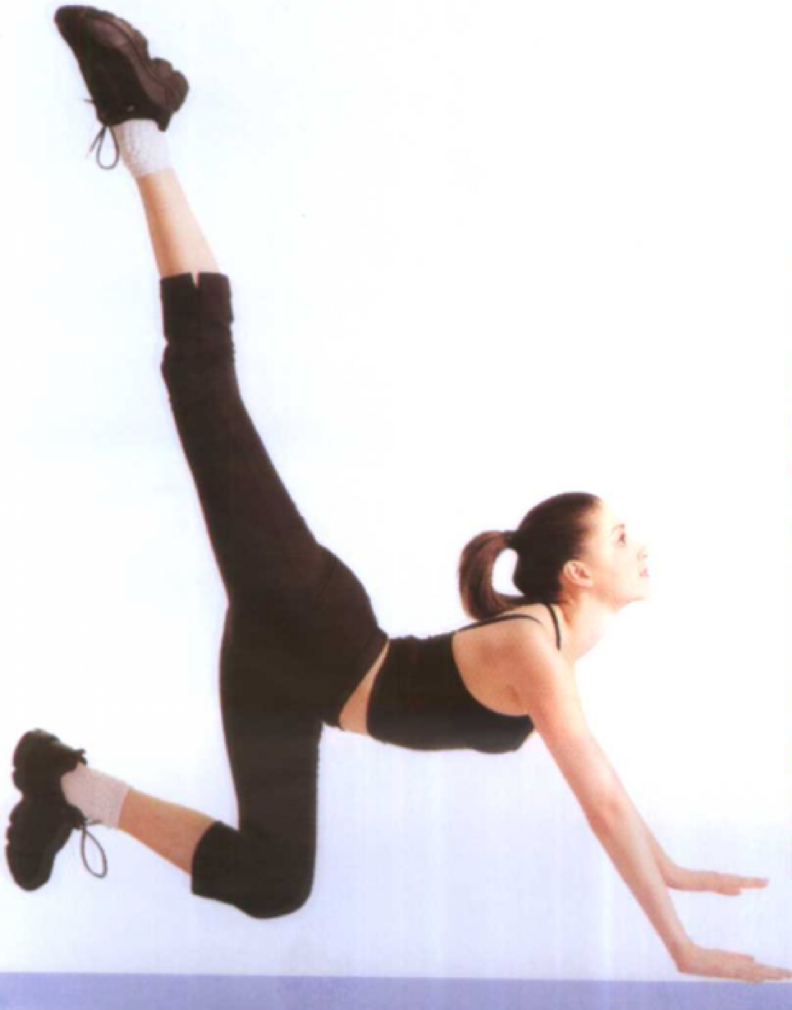
美乳行姿 40

美乳坐姿 41

美乳睡姿 42

二、不利于乳房的常见姿态 43

驼背 43



弯腰 43

抱臂 44

伏坐 44

趴睡 44

体操丰乳法 45

一、器材丰胸操 45

二、形意丰胸操 51

三、双手塑形操 54

沐浴美乳法 57

饮食美乳法 60

一、丰乳常见食品 60
奶制品 60
水果类 60
蔬果类 61
坚果类 61
海鲜类 61
胶质类 61
二、丰胸经典食谱 62
丰乳菜谱 62
美胸饮料 65
美胸靓汤 66
丰胸靓粥 69
三、乳房过小者的经典食谱 70
四、乳房大小不等者的食疗妙方 73





美乳装饰



胸罩的选配 76
一、胸罩的作用 76
二、胸罩的结构 78
三、胸罩的历史 80
四、胸罩的种类与特性 82
五、胸罩的型号 87
六、胸罩的测量方法 88
七、胸罩的选配原则 90
八、胸罩穿戴的规范步骤 92
九、怎样检查胸罩是否合适 93

十、胸罩的洗涤　94
十一、胸罩的晾晒　96
十二、胸罩的保存　98
十三、胸罩与年龄的最佳搭配　99
十四、胸罩尺寸与乳房的最佳搭配　100
十五、胸罩形状与乳房的最佳搭配　102
十六、胸罩色彩与个性的最佳搭配　104
十七、胸罩与服装的最佳搭配　106
十八、丰满乳房的胸罩选配原则　109
十九、娇小乳房的胸罩选配原则　110
二十、扁平、扩散、外溢型乳房的胸罩选配原则　111





二十一、下垂乳房的胸罩选配原则　112
二十二、乳房大小不一的胸罩选配原则　113
二十三、两乳过宽的胸罩选配原则　114
服装的选配　115
一、内衣选配技巧　115
二、平胸、小胸者的穿衣扮靓技巧　116
重点修饰部位　116
最佳服饰搭配　116
最禁忌的搭配　119
三、胸部丰满者的服装选配要领　122
重点修饰部位　122
最佳服饰搭配　122

最禁忌的搭配　124
四、乳房大小不一者穿衣要诀　126
五、丰满而下垂乳房者服装选配小窍门　127
胸饰的选配　128
一、胸饰与美乳的关系　128
二、胸饰的常见种类　129
胸花　129
围巾　130
项链　131
三、胸花与乳房的最佳搭配　132
四、围巾与乳房的最佳搭配　135
五、项链与乳房的最佳搭配　138

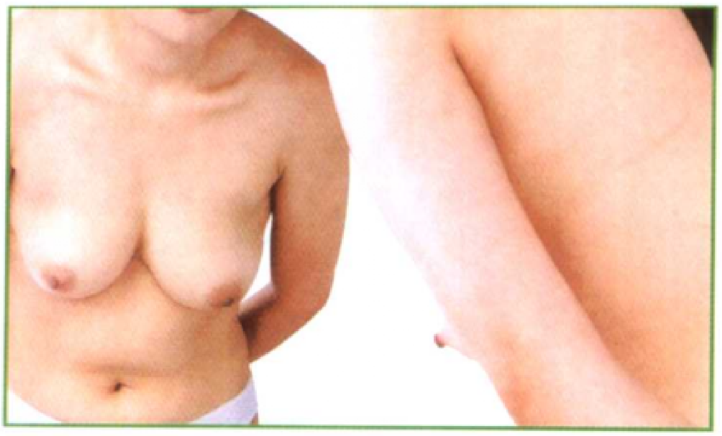




拯救乳房

乳房保健与卫生　142
一、乳房自我检测技巧　142
二、检查乳房的最佳时间　149
三、乳房日常卫生与保健　150
乳房常见疾病与防治　151
一、乳头皲裂及其防治　151
二、乳腺炎及其防治　155
三、乳房增生瘤　159
四、乳腺导管乳头瘤　159
五、乳腺囊肿　159

六、乳房脂肪瘤　159
七、乳腺癌　160
八、乳疼症　160
九、乳房纤维腺瘤　160
十、乳房湿疹　161



妈妈的乳房

妊娠期的乳房　164
一、妊娠期乳房的变化　164
二、孕期乳房护理　167
三、孕期乳房穴位按摩保健法　169
四、救护孕期乳房　173





五、孕期胸罩选配原则　174
哺乳期的乳房　175
一、哺乳期乳房变化　175
二、哺乳期护乳方略　176
三、产后胸罩选配原则　179
四、哺乳期乳房穴位按摩保健法　180

乳房的奥妙

乳房的魅力

乳房与性

乳房的困惑



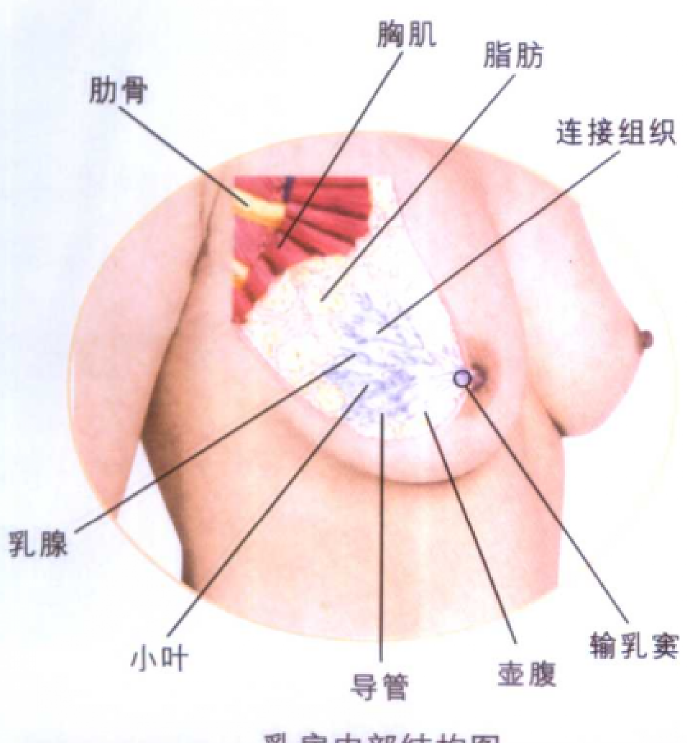
乳房的魅力

一、乳房的构造

1.乳房的内部结构

乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。

乳房腺体由15～20个腺叶组成，每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由10～100个腺泡组成。腺泡紧密地排列在小乳管周围，它的开口与小乳管相连。许多小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，又名输乳管。输乳管共15～20根，以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕，开口处在乳头，称为输乳孔。输乳管在乳头处较狭窄，后膨大为壶腹，称为输乳管窦，能储存乳汁。乳腺导管开口处为复层鳞状上皮细胞，狭窄处为移形上皮，壶腹以下各级导管为双层柱状上皮或单层柱状上皮，终末导管近腺泡处是立方上皮，腺泡内衬立方上皮。



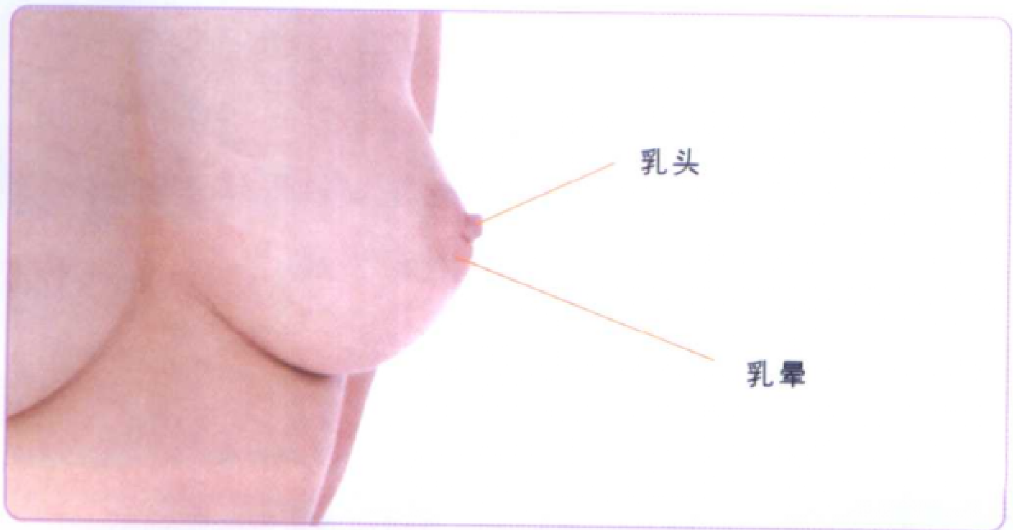
乳房内部结构图

乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。脂肪囊的厚薄可因年龄、生育等原因导致个体差异很大。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。

2. 乳房的外部结构

乳头由致密的结缔组织及平滑肌组成。平滑肌呈环行或放射状排列，当有机械刺激时，平滑肌收缩，可使乳头勃起，并挤压导管及输乳窦排出其内容物。乳晕部皮肤有毛发和腺体。腺体有汗腺、皮脂腺及乳腺。其皮脂腺又称乳晕腺，较大而表浅，分泌物具有保护皮肤、润滑乳头及婴儿口唇的作用。

乳腺位于皮下浅筋膜的浅层和深层之间。浅筋膜伸向乳腺组织内形成小叶间隔，一端连于胸肌筋膜，另一端连于皮肤，将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中。这些起支持作用和固定乳房位置的纤维结缔组织称为乳房悬韧带。浅筋膜深层位于乳腺的深面，与胸大肌筋膜浅层之间有疏松组织相连，它可使乳房既相对固定，又能在胸壁上有一定的移动性。有时，部分乳腺腺体可穿过疏松组织深入到胸大肌浅层，因此，作乳腺癌根治手术时，应将胸大肌筋膜及肌肉一并切除。



乳房外部结构图

二、乳房的生理功能

1. 哺乳

哺乳是乳房最基本的生理功能。乳腺的发育、成熟，为哺乳活动作好了准备。产后，在大量激素的作用及小婴儿的吸吮刺激下，乳房排出乳汁，供哺乳之用。



乳房的哺乳作用



乳房是女性第二性征的重要标志

2. 第二性征

乳房是女性第二性征的重要标志，是最早出现的第二性征，是女孩青春期开始的标志。丰满、对称而又外形漂亮的乳房是女子健美的标志。乳房是女性形体美的一个重要组成部分。

3. 参与性活动

在性活动中，乳房是女性除生殖器以外最敏感的器官。在触摸、爱抚、亲吻等性刺激时，乳头勃起，乳房胀满、增大等。因此，可以说乳房在整个性活动中占有重要地位。无论是在性欲唤起阶段还是在性兴奋已来临之时，轻柔地抚弄、亲吻乳房均可刺激性欲，使性兴奋感不断增强，直至达到高潮。



在性活动中，女性在男性触摸、爱抚等性刺激下，乳头会勃起，乳房表面静脉充血，乳房胀大，出现性红晕

三、乳房的社会意义

乳房，作为女性身体的象征，在两性关系的发展史上的确拥有着非同寻常的地位与意义。乳房的意义随着时空的改变而改变。


圣母的乳房成为人欲回归的转折点

禁欲时期的乳房首先是作为诱惑男人的淫邪之物而存在的。当时的女性小心翼翼地隐藏起自己的乳房，并把自己的身体层层包裹起来，以男人的好恶来决定自己对乳房的态度。此时的乳房对于女人是一个赘疣，一个隐蔽着的邪恶的源泉。

乳房的解放与人道主义的兴起乃是同步进行的。文艺复兴的大师们悄悄地将圣母画成了一位有着丰满乳房的凡间女子，使圣母的乳房成为人欲回归的转折点。同时期的女性把自己的领口开得极低，用透明薄纱遮住胸口，欲隐欲现，从中透露出无限玄机——她们正在以各种手法寻找着解放乳房的契机。中世纪的黑暗就在这种微妙的气氛中土崩瓦解了。

从 18 世纪开始，乳房便被赋予了政治的含义，其实质当然就是借公众的情色需要来达到某种政治目的。逐渐解放的女人们又被简化成了一个硕大的乳房。女人的形象模糊了，成为这个硕大乳房的附庸。商人们敏锐地发现在女人的乳房之间隐藏着巨大的商机，它可以用来推销各种商品！在这里，乳房又摇身一变，成为一个无所不能的眩目的广告牌。


乳房被商人们用作广告载体

乳房除哺育后代，扮演人类繁育的角色外，本身并没有太大的现实意义，但它代表了一种解放的姿态，女人们正是以身体的解放逐渐改变着自己被传统社会所规定的角色。

四、乳房的形态和类别



总体上来说，西方女性乳房在体积上比我国女性乳房要大

1.乳房的形态

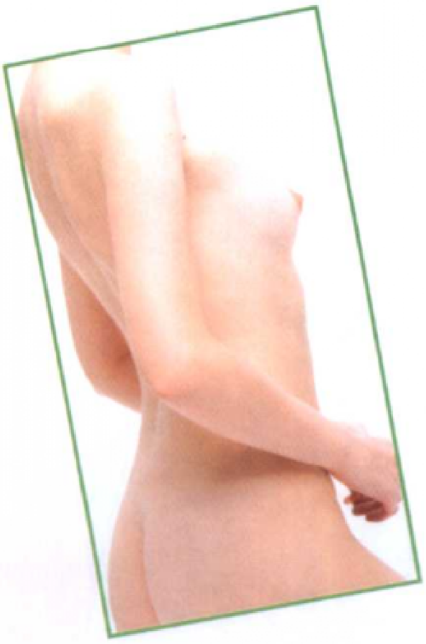
乳房的形态与类别因种族、年龄等因素而有较大差异。我国成年女性的乳房一般呈半球型或圆锥型，基本对称。老年妇女的乳房常萎缩下垂。乳房中心是乳头。正常乳头呈筒状或圆锥状，表面呈粉红色或棕色。乳头直径约为8～15厘米，上有许多小窝，为输乳管开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区是乳晕。乳晕的直径约3～4厘米，色泽各异，青春期呈玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加深，呈深褐色。乳房部的皮肤在腺体周围较厚，在乳头、乳晕处较薄。有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。

2.乳房的类别

按乳房隆起程度划分，大体分为以下六类。



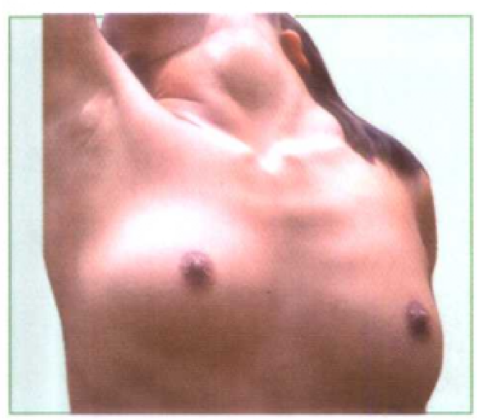
半球型：乳房隆起较大，饱满，如同两个半球



圆锥型：乳房隆起较小，底部不大，但整体挺拔，呈圆锥状



纺锤型：乳房隆起很高，底部不大，整个乳房向前突出并稍有垂感，像纺线的纺锤



圆盘型：乳房隆起不高，底部不小，像两个盘子挂在胸前



下垂Ⅰ型：乳房隆起但下垂，下侧一部分碰到胸部



下垂Ⅱ型：乳房顶点位置向下低垂，整个乳房呈下垂挂状

五、美乳的标准

乳房的健美标准包括乳房形态、皮肤质地、乳头形态等因素。为便于判断，可对照乳房健美标准的评分表。74分以上为健美，满分为100分。

A 标准胸围：达到标准30分，相差1厘米以内20分，相差2厘米以内15分，相差2厘米以上10分。

B 乳房类型：半球型30分，圆锥型25分，圆盘型20分，下垂型10分。

C 皮肤质地：有弹性10分，较有弹性8分，尚有弹性5分，松弛2分。





谁的靓？请你参照“标准”评评分

D 乳房位置：正常10分，过高8分，两侧不对称5分，过低2分。

E 乳头形状：正常10分，过小8分，下垂5分，内陷2分。

F 乳房外观：正常10分，异常8分，凹陷皱褶5分，异常并凹陷皱褶2分。

六、最美的乳房

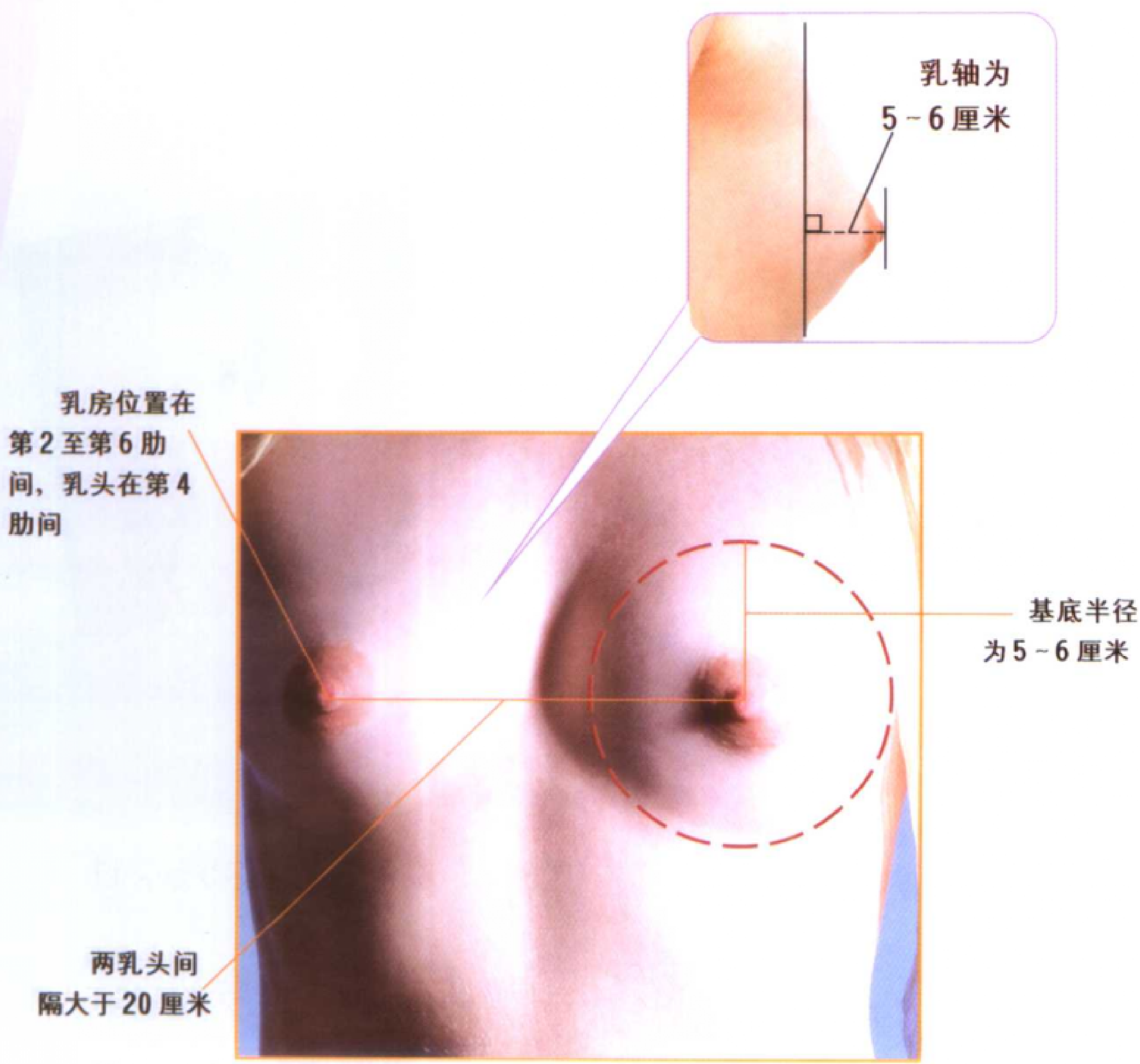
最靓的乳房应该包含如下条件：

1. 丰满、匀称、柔韧并且富有弹性。

2. 乳房位置较高，在第2至第6肋间，乳头位于第4肋间。

3. 两乳头的间隔应大于20厘米，乳房基底面半径为5～6厘米，乳轴（从基底面到乳头的高度）为5～6厘米。

4. 形状要挺拔，呈半球形。



七、性感的乳房

人类性美感的产生，与人的性特征有着密切的关系。人体自然美作为审美观照的对象，决定了身体某些部位具有重要的审美意义，其中以显示人体第二性征的部位，如女性的乳房、臀部、大腿等最为突出。



古代作品《维纳斯的诞生》，从中可见突出的女性乳房

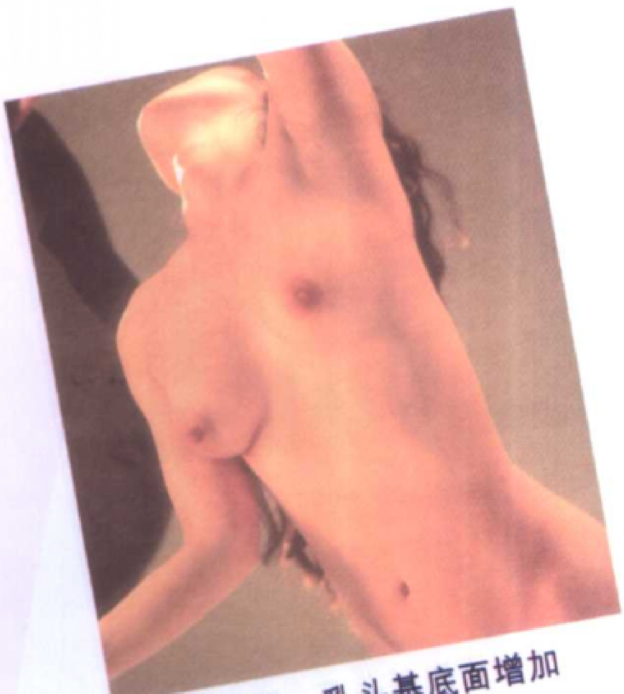
乳房是女性的象征，是女性性特征最重要的部位。乳房也是女性性成熟的标志，它不仅能哺育下一代，而且参与了人类的性爱。女性乳房是人体形体美审视的触目点，它居于性美感的首要位置。

丰满、匀称、挺拔、润泽的乳房，在女性的形体美中占有非常突出的地位，会加强女性的曲线魅力，像一个巨大的磁场，对男性具有强大的吸引力。所以，无论古代还是现代，在人体艺术造型中没有不突出女性乳房的。

从性美学角度去观察，女性乳房就是性的象征。女性乳头的神经特别敏感，在两性亲昵时能敏锐地传达爱的信息；在受到抚摸时会隆起，充满着性爱灵性。据了解，相当一部分女性在乳头受刺激时可产生性高潮。女性乳房作为重要的性美感区还有一个特点，即在两性肌肤相亲时，男性本能地渴望抚摸女性的乳房，而女性则本能地渴求被男性抚摸。女性乳房在两性亲昵中能增加性生活的和谐感。

乳房与性

一、乳房的性反应



兴奋期，乳头基底面增加

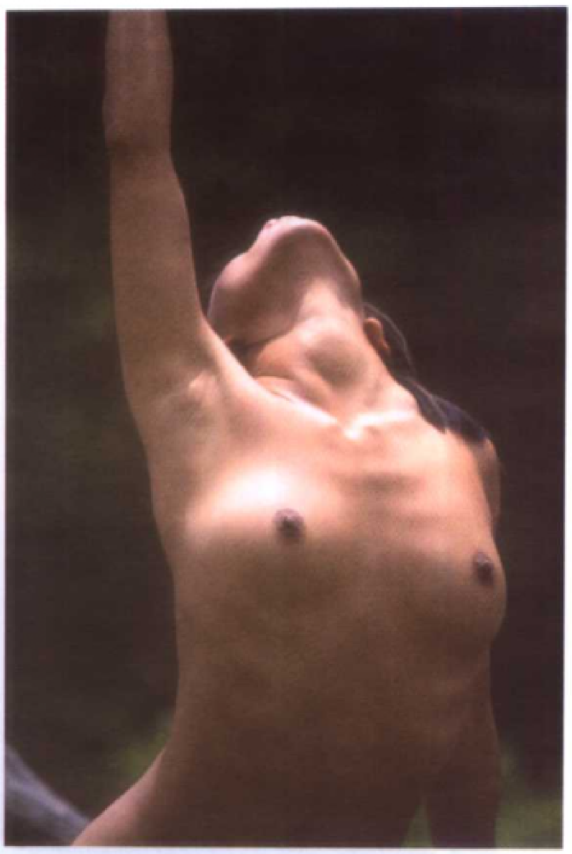
兴奋期乳房的大小一般会增加，性反应还可使乳头基底直径增大。平时乳头大而向前突出者往往比大小正常者具有较小的肿大勃起的趋势。乳头特别小时也很难对性刺激作出很强的反应，如乳房容积较大，就会出现下方的表浅静脉充血，兴奋后期变得更为明确。较大的乳房通常表现出很明显的静脉树模式的扩张。乳房静脉树的充血向中心扩张时通常并不达到乳晕区。



临近平台期，乳房明显增大

临近平台期，乳房明显增大，这是乳房深部静脉充血反应的结果。在兴奋晚期可见到明显的乳晕充血现象。兴奋期反应的表现程度和发生时间的差异很大，往往因人因时而异。在平台期中紧邻勃起乳头

的乳晕也会肿大，直到乳晕肿胀在消退期消退之后，人们才可以重新看到消退较迟的尚保持勃起的乳头。



高潮期，乳房性红晕十分明显，乳房甚至可以看到轻微的颤抖

在最终的高潮冲动之前，未哺乳过的女性乳房的大小可以比平常大大增加。而哺乳过的乳房较不明显。

在进入平台期后，乳房前、侧、下方出现粉红色的斑驳。实际上这种斑丘状皮疹首先出现于上腹部，再蔓延到乳房表面，这种皮肤表面的血管充血反应称为性红晕。

高潮期间，乳房静脉树突起显得十分醒目，未哺乳过的乳房比未受刺激前的基线有显著扩张，性红晕十分明显。乳房甚至可能出现颤抖现象。

消退期，性红晕迅速消退，乳晕肿胀消失。不过乳头勃起消退较慢，乳晕肿胀消退后乳头勃起再一次变得醒目，人们称这种现象为“假勃起”。

二、乳房大小与性欲

乳房是妇女吸引力的象征。一般人更喜欢大乳房，觉得它更性感，更富于诱惑力。同时，也产生了一些错误观念，认为妇女的乳房越大，对性刺激的反应越强烈，越容易达到性高潮；认为乳房比较平坦的女性对性刺激的反应较迟钝。

乳房的大小与性趣或性反应的程度无关。乳大与乳小的妇女在她们的乳房被抚摸时，只能感到很轻微的冲动。

乳房大一些的确实比过小的美观。但是，这并不表示乳房丰满的女性的一切性器官都比较优秀，因为性反应也与其他性器官相关，有些乳房很丰满的女性，反而性感较差。

大乳房若没有做好乳房保健，日久至中年后，乳房易下垂，并不美观，因此乳房仍以精致而非大的为好。



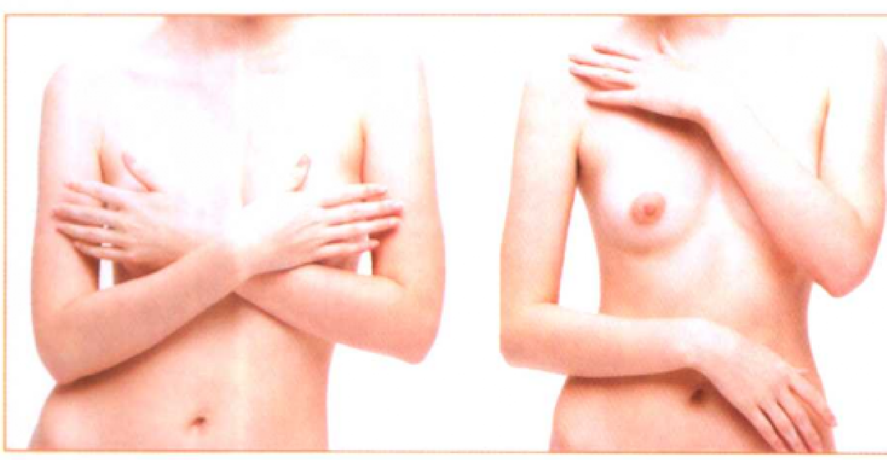
乳房以精致而非大的为好

三、爱抚乳房的技巧

用手按揉整个乳房，再在上面轻轻画圆，时快时慢，唇舌并用，常换花式，使高潮迭起。

在女性的性感带中，惟有乳房和性器官并列为最高的敏感区。特别是乳头，它被称为高度敏感带，对乳头的爱抚如下：

首先，用两手轻轻揉捏乳房，先以手指盖住整个乳房，再以手指轻轻夹住乳头慢慢爱抚，力道时强时弱。



先以手指盖住整个乳房抚摸，然后再按摩乳房周围的部位



以手指轻夹乳头较慢爱抚

另外，可只用指尖进行爱抚，由上至下轻轻抚摸，在乳头的周围轻轻画圆。先在乳头急促地抚摸，然后缓慢地轻抚乳头。再用指尖轻轻抚摸，轻捏乳头。



用手由乳头向乳基轻轻抚摸

慢慢地加快速度，先抚摸左边，再转向右边，可以用嘴唇轻咬乳头，再用舌头使乳头转动。



用手在乳头的周围轻轻地画圆



可先用嘴唇轻咬乳头，再用舌头使乳头转动

乳房的困惑

一、大小的困惑

女孩的乳房发育有很大差异。有的女孩发育较早，通常感到难为情、烦恼，因而刻意掩饰胸部，走路低头含胸，穿紧身衣束胸，从而造成乳房发育不良，甚至导致将来泌乳哺乳的困难，还易引起乳房疾病。



不要因为乳房发育变大而感到难为情

乳房发育的大小、迟早，是受遗传、营养等多种因素影响的。肥胖的女孩，胸部显得丰满；乳房发育早的，到一定年龄就会停止发育。有的女孩因乳房还没发育或发育得较小而发愁，甚至怀疑自己的乳房发育不正常，还担心将来会影响生育。其实，只要生殖器官发育及月经正常，是不会影响生育能力的。因此不必担心。不过，月经初潮后很长时间乳房仍没发育，则应去看看医生。



不必为你的乳房过小而愁眉不展，时辰一到，它就会长起来的

二、下垂的困惑

乳房松垂是一种常见的生理现象，多发生于历经妊娠及哺乳之后的中老年妇女，因为乳房内的腺体和结缔组织增生使乳房增大，然后又发生萎缩，随着乳房增大而被牵伸扩展的皮肤和悬吊支撑结构等弹性降低，再加上重力的作用，就不再恢复原形，致使乳房松弛而向下垂坠，形成袋状。



妊娠期内乳房腺体和结缔组织增生使乳房增大



随着年龄的增长，乳房内的腺体和结缔组织发生萎缩，引起乳房下垂

三、变形的困惑



穿过紧的胸罩，很容易引起乳房变形

1. 选择过紧的胸罩。有些人受封建思想的影响，认为“女孩子发育了，应该穿紧身内衣才雅观”，把胸部裹得紧紧的，这不但会妨碍乳房发育，导致乳房变形，而且会影响日后的哺乳。

2. 卵巢功能下降。女性卵巢可整体协调女性生殖系统，保持女性特征及正常生理代谢。如果卵巢功能降低，会使体内诸多部位脂肪堆积，胸部脂肪流向背部、手部、两肋，导致乳房变形现象。

3. 产后错误喂奶。喂奶时宜掌握双侧乳房交替喂哺的原则，且设法让婴儿将乳汁吸空。必要时可用拔奶器拔吸，帮助残余的乳汁抽出排空。如果单侧喂奶，会使不喂奶的乳房过度胀大，导致以后乳房一大一小，影响美观。



婴儿没有吸尽乳汁，可用手把残余乳汁挤出

4.减肥过度。有些经常减肥的女性，内分泌紊乱，营养大量流失，一减俱减，导致乳房也相对萎缩，造成乳房松弛、下垂及左右不对称等变形现象。



过度减肥，会导致乳房因营养流失而变形

四、一大一小的困惑

严格地说，女性的两个乳房的确不完全相等，我们只能说大小相似。有些少女的乳房在发育过程中，会出现左右发育不平衡的现象，一侧大，一侧小，或一侧高，一侧低。左右乳房对雌激素的反应是不一致的，腺体增生活跃的一侧乳房显得大一些。左右乳房大小不一致的现象对生育和性功能无影响，对健康也没有不利之处。很多人少女时期，左右乳房发育快慢不等，这是正常的，到发育成熟时，两个乳房的大小就会一样了。成年女孩也会注意到自己乳房不一样大，但差别并不太明显，通常别人觉察不到。但是，成人以后，如果两侧乳房大小相差特别悬殊，就应去医院诊查了。



大小悬殊的乳房

五、乳头凹陷的困惑

乳头凹陷是女性的常见病。引起乳头凹陷最为常见的原因有如下几种：

首先，衣着过于紧束。特别是在乳房发育期内衣过紧，很容易造成乳头凹陷。其次，胸罩使用不当。胸罩太小、太紧，使用过早，都会引起乳头凹陷。最后要说的是，乳头凹陷与遗传也有一定关系，据观察发现，母亲、外婆有乳头凹陷的，下一代罹患乳头凹陷的可能性比正常人要高。

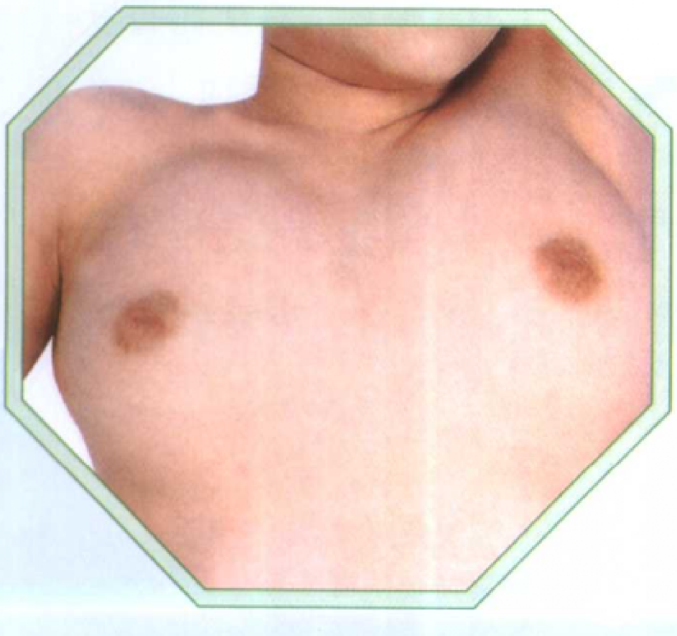
乳头凹陷有很大的危害。

首先，它有碍乳房健美。

第二，影响乳房健康。由于乳头凹陷，哺乳时乳头往往要被强行牵拉出来，此时乳头非常娇嫩，一旦碰撞，极易损伤、破裂和出血，可造成乳头乃至整个乳房感染，最终发生乳腺炎。

第三，乳头是女性非常重要的性敏感点，许多女性的性欲是通过乳头刺激达到的。乳头一旦凹陷，则难以发挥有效的性刺激，甚至会影响男方的性欲。

解决乳头凹陷问题的关键在于预防。



凹陷乳头难以发挥有效的性刺激

1.经常牵拉。少女时期是乳房发育的重要时期，也是纠正乳头凹陷的重要时期。经常牵拉乳头，可以使双乳突出，周围皮肤支撑力增大，起到“定型”作用。对于矫正无效者，还可以通过手术的办法进行矫正。



少女时期经常牵拉乳头，可使双乳突出

2.注重衣着。应穿棉制内衣且经常换洗，日光照射。乳头如有发红、裂口的迹象时，内衣应进行蒸煮消毒，以防感染。少女使用胸罩不可过早，一般要到16～17岁。



洗完内衣后，一定要用消毒剂消毒

3．防止挤压。内衣、胸罩适当，不可过紧。对于乳房较大的少女，更应注意胸罩的宽松度。不要俯卧，防止乳头遭受挤压，加重乳头凹陷的程度。



少女时期，乳房正在发育，不宜穿过紧上衣，以免挤压乳头

4．呵护乳头。乳头凹陷的产妇分娩后，如乳头有轻度凹陷，应适当增加婴儿的吸吮次数，注意哺乳后清洗，谨防感染。



宜用柔软毛巾擦洗乳房，才不至于使乳头受伤

六、香皂洗乳的弊端

乳房上有皮脂腺和大汗腺。妇女在怀孕期间，皮脂腺的分泌增加，乳晕上的汗腺增大，乳头变软。汗腺与皮脂腺分泌的增加使皮肤表面酸化，可软化角质层。孕妇在生产后分泌初乳，能起润滑作用，从乳头及乳晕上揩去这些物质，对乳房保健有害。



用香皂洗乳，会碱化乳房表面，导致碱性菌大量繁殖，实不可为

用香皂洗乳，会通过机械与化学作用洗去乳房表面的角化层细胞，促使细胞分裂增生。如果经常去除这些角化层细胞，就会损坏皮肤表面的保护层，使表皮层肿胀；重复使用香皂则易碱化乳房局部皮肤，使乳房局部皮肤不能短时间恢复酸化环境，从而使乳房皮肤上碱性菌丛增生，更使得乳房局部酸化变得困难。此外，用香皂清洗还揩去了保护乳房局部皮肤润滑的物质——油脂。

因此，最好还是选择用温开水清洗。

七、束胸的弊端

青春期内，女性乳房开始发育，有些女孩感到害怕、害羞，于是喜欢用紧身衣把胸部束紧。其实，这是非常有害的。

首先，这样做会影响呼吸。这是由于穿紧身衣把胸部箍得紧紧的，使得胸部活动受限，影响正常的呼吸，尤其是运动和跑步时感到气急不适。

其次，影响胸廓发育，使胸廓变得扁而细，心肺发育也会受到严重限制。

此外，对乳房及乳头的发育不利。刚处于发育过程中的乳房因受到外界机械地压迫，使得乳房中的纤维束和乳腺导管长期受压，除了影响乳房本身的发育外，还影响产后乳汁的分泌和排出。束胸还会把原来向外突出的乳头挤压得向里凹陷，形成乳头凹陷。



紧身衣把胸部箍紧，影响胸廓发育，甚至会导致乳头凹陷

八、不利于乳房的行为



用饥饿疗法减肥，会使体内脂肪剧减，从而使乳房过早退出花季

有些做法对乳房非常不利，以下列出三种常见的行为：

1．激进的饥饿疗法或单调片面的饮食习惯，会使脂肪迅速减少，只剩下松弛的皮肤。处在发育期的女孩会因此错过乳房发育的大好时机，而成熟女性则会因此令乳房过早地萎缩。

2．穿过紧或不合适的文胸会影响乳房血液循环的畅通性，从而导致乳腺疾病，影响乳房发育；而不合体的文胸则不能对乳房起承托和塑形作用。

3．过多的日光浴。乳房皮肤较脸部皮肤更敏感，由于日光中的紫外线的光顾，会在颈胸部位产生色斑，并致使乳房间产生细小皱纹。



经常进行日光浴，会使乳房表皮产生细小皱纹，影响美观

美乳塑造

美乳全攻略

姿态美乳法

体操丰乳法

沐浴美乳法

饮食美乳法



美乳全攻略

一、乳头变靓技巧

理想的乳头应突出，不内陷，大小为胸罩直径的1/3，呈筒状或圆锥状，表面呈粉红色或棕色。而且两乳头对称。要让你的乳头变靓，还需掌握一些基本的技巧。

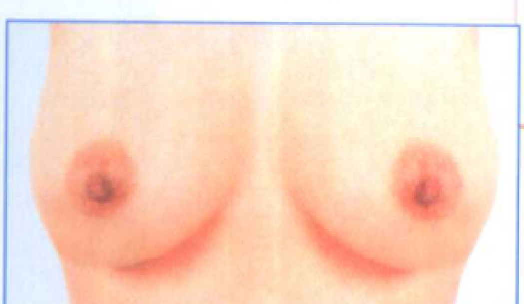
1. 注意卫生，常用清水清洗，清除积垢，并用棉布擦干。

2. 不要选用太紧的胸罩，以免挤压乳头。

3. 经常用手指对乳头进行轻柔的按摩，促进血液循环。

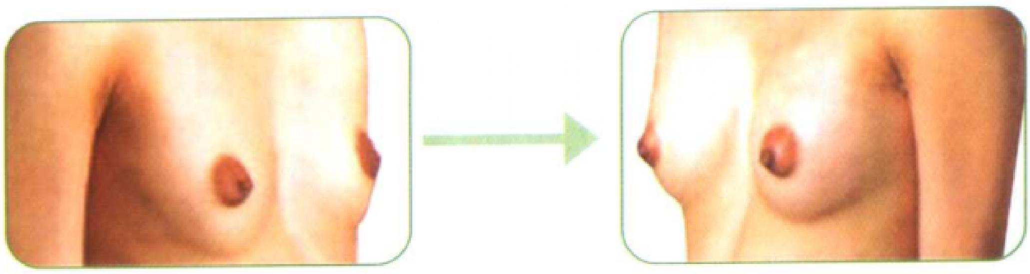
4. 对于怀孕妈妈来说，可以适当抹些无刺激、无副作用的护肤油脂。

5. 可以通过整形美化。

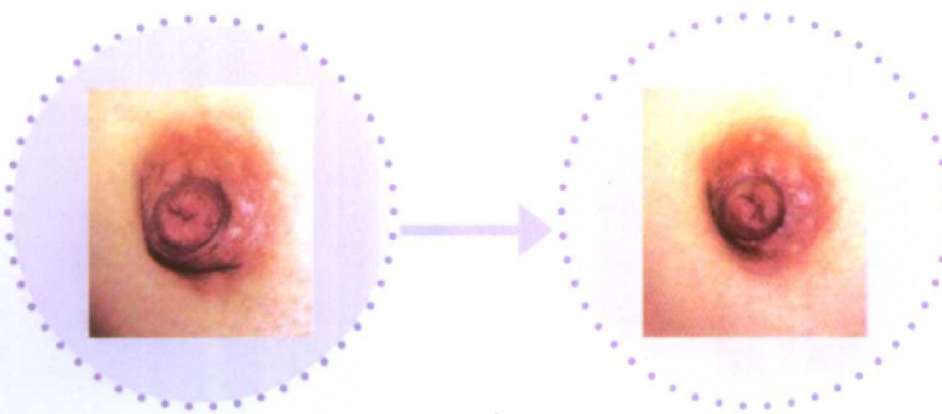




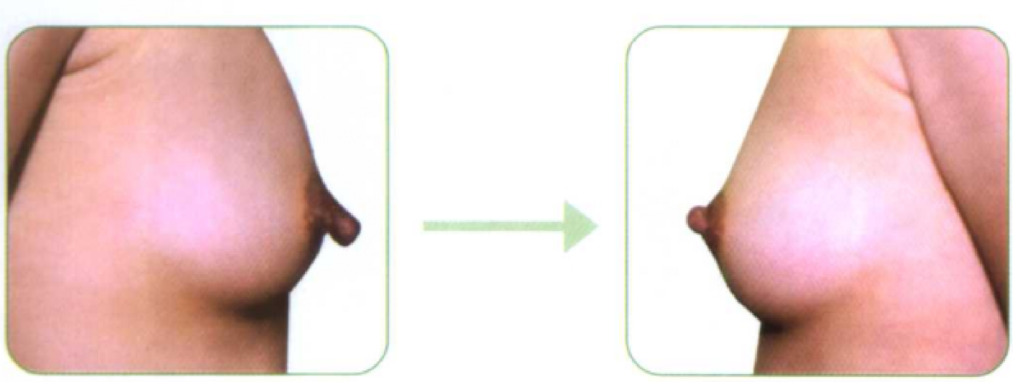
正常乳头图



乳头变大整形前后对照图



乳头凹陷整形前后对照图



乳头变短整形前后对照图

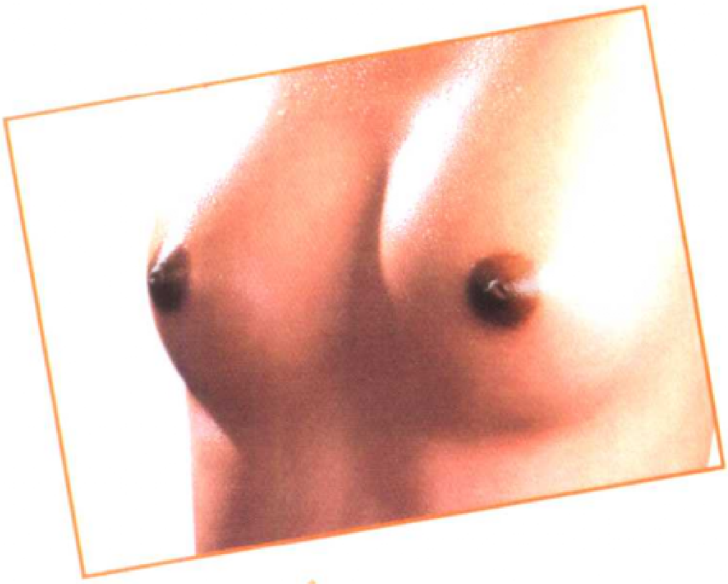
二、乳晕变靓技巧

理想中的乳晕，大小不超过1元硬币，色泽粉嫩。许多美眉的乳晕，不尽如理想中的漂亮，使乳晕漂亮起来的方法如下：

1. 保持生理规律的正常运行，千万不要有月经失调、便秘等现象发生。

2. 保持心情愉快，不能过度兴奋或悲哀。

3. 对乳晕做去角质的护理，使乳晕表皮薄一些，颜色也会相应浅一些。





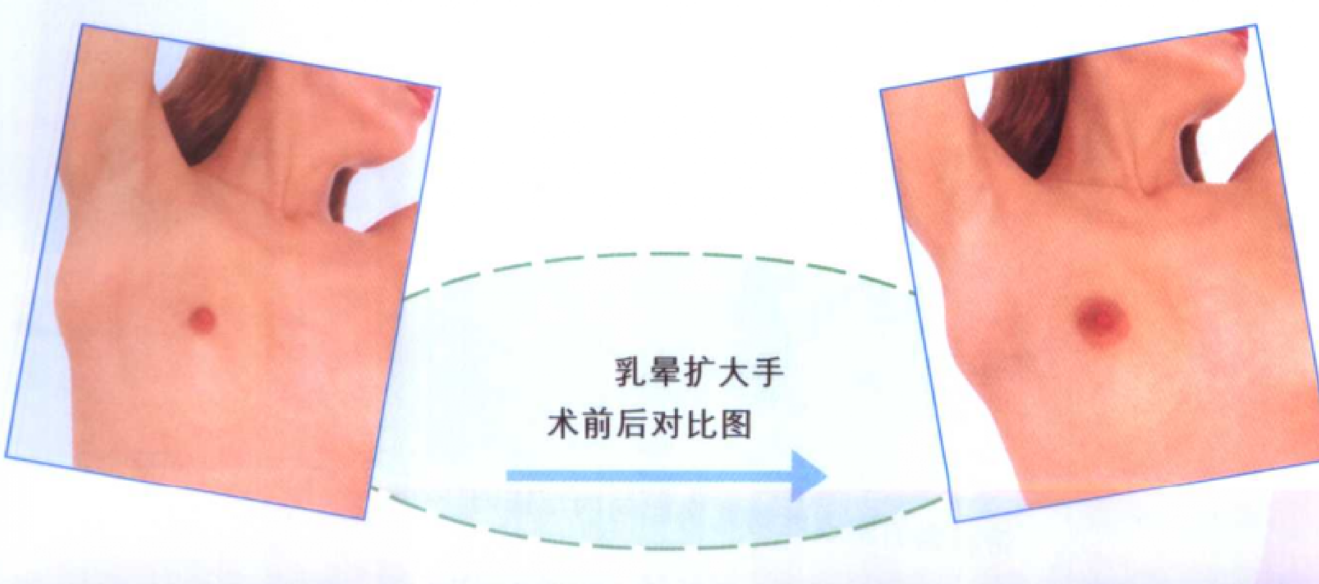
乳晕去角质手术前后对比图

4. 乳晕过大，可做切除手术，但同时也切除了泌乳管，影响日后哺乳。



5. 激光手术可以将乳晕表层去除，使得乳晕的颜色变淡，但效果不持久。

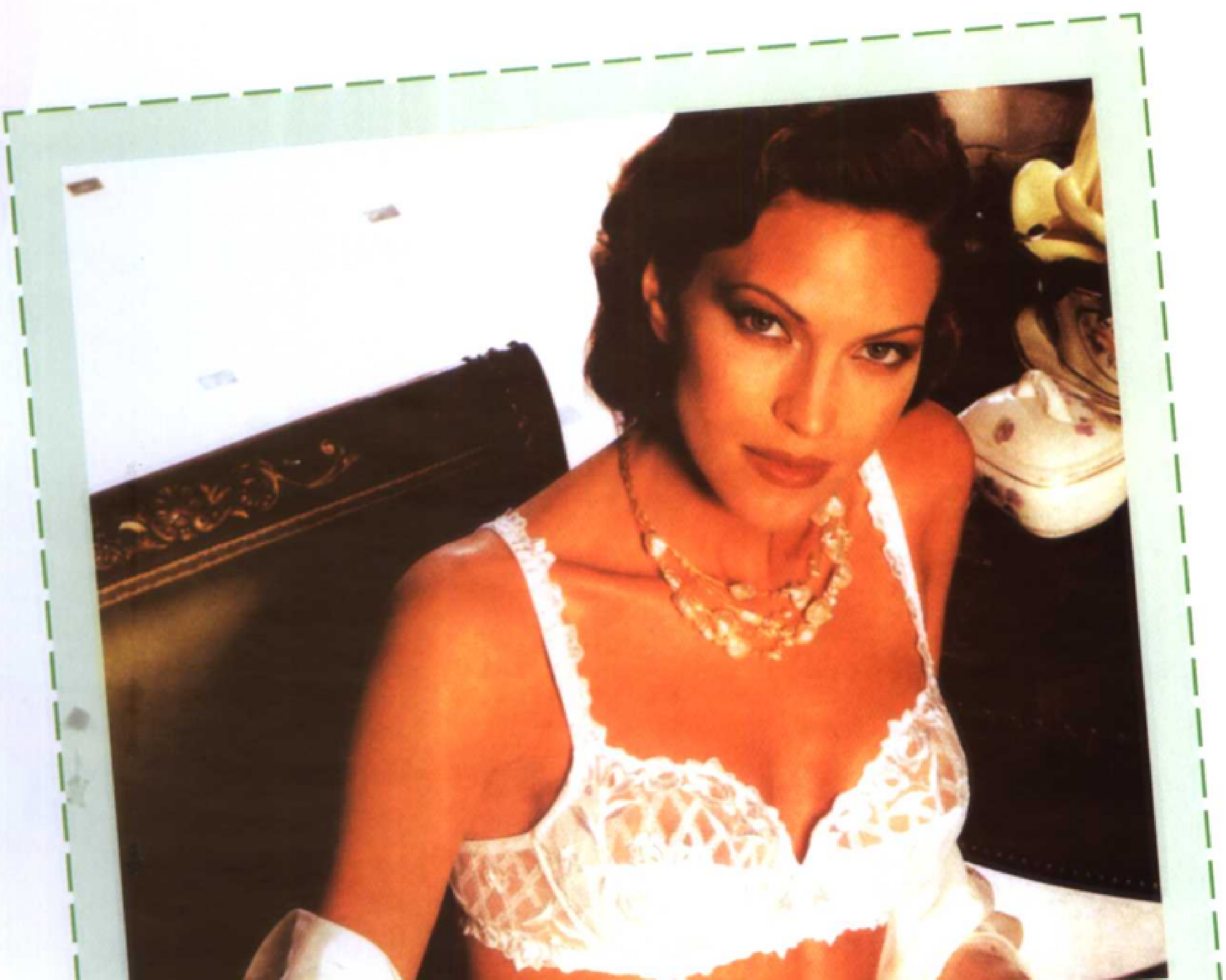
6. 扩大乳晕可用文身法，使局部皮肤颜色加深，如同乳晕的颜色。



三、塑造迷人乳沟

乳沟的塑造，对于乳房的形态美是十分重要的。日常生活中，可利用衬垫、水袋营造乳沟线条，让你的“波波”更加性感。不信的话，可试试下面的方法。

1. 选用带胸垫的文胸，使圆盘型乳房向内堆拢，乳沟会更加突出。



带胸垫的胸罩能对乳房起向内堆拢的作用，从而使乳沟明显



2. 圆锥型乳房若想乳沟明显，可选用下侧有衬垫的文胸，使其看起来较饱满。

文胸的衬垫，能对乳房起到塑形的作用。对于圆锥型乳房来说，要使乳沟明显，下侧有衬垫的文胸就是量身定做的法宝

3. 半球型乳房可选用3/4罩杯文胸，避免1/2罩杯，那样会使造型不美，行动不便。纺锤型乳房最好使用3/4和4/4罩杯文胸，宽肋带，防止乳房下垂，这样乳沟会明显些。

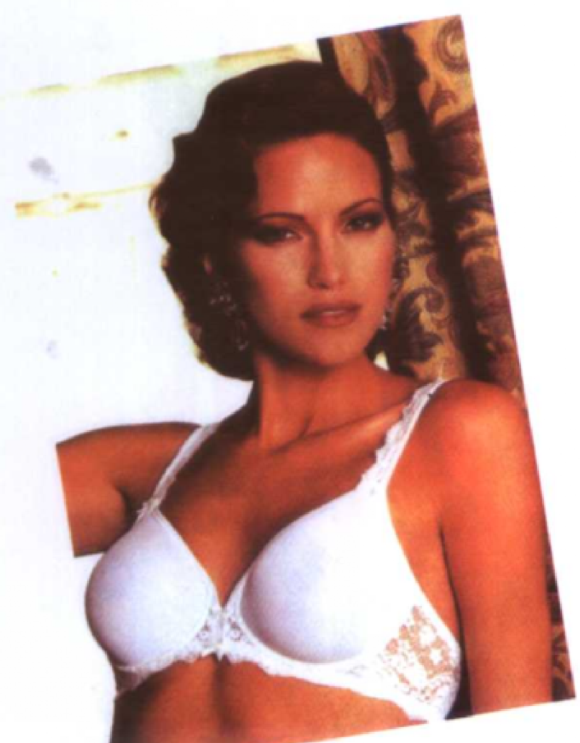


半球形乳房已经为乳沟的塑造准备了物质基础，这时再用3/4罩杯文胸武装，使乳房半隐半现，乳沟会更加突出



4. 下垂型乳房一定要用钢托文胸托起下垂的乳房，使之造型圆满，方能突出乳沟。

下垂型乳房选用4/4罩杯文胸，既能防止乳房下垂，又能使乳沟更为明显



有人说，对女性的胸部进行审美，眼光的焦点是在胸部开口的最下端。对于下垂型乳房来说，在对乳房进行修饰与保护的同时，千万不可忘记这一点。因此，选用文胸时宜挑选有钢托，并且开口呈“V”字型的文胸

四、保持乳房坚挺的技巧

很多生育后的妇女，其乳房大而下垂，有的甚至下垂至肋缘。为了保持乳房直立坚挺，可依如下规则操作：

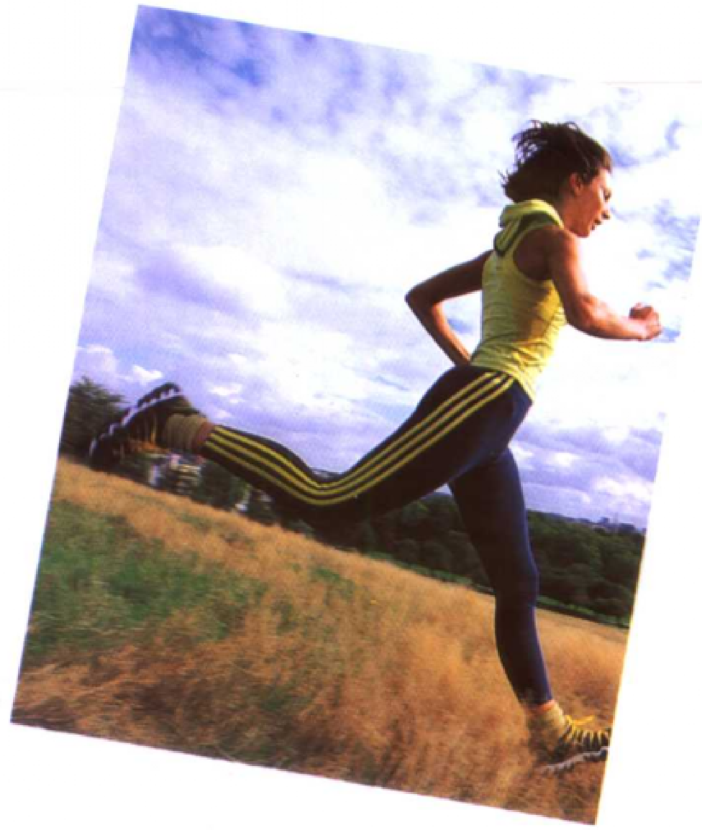
1. 必须用胸罩和肩带承托乳房，减少乳房韧带牵拉的负荷。

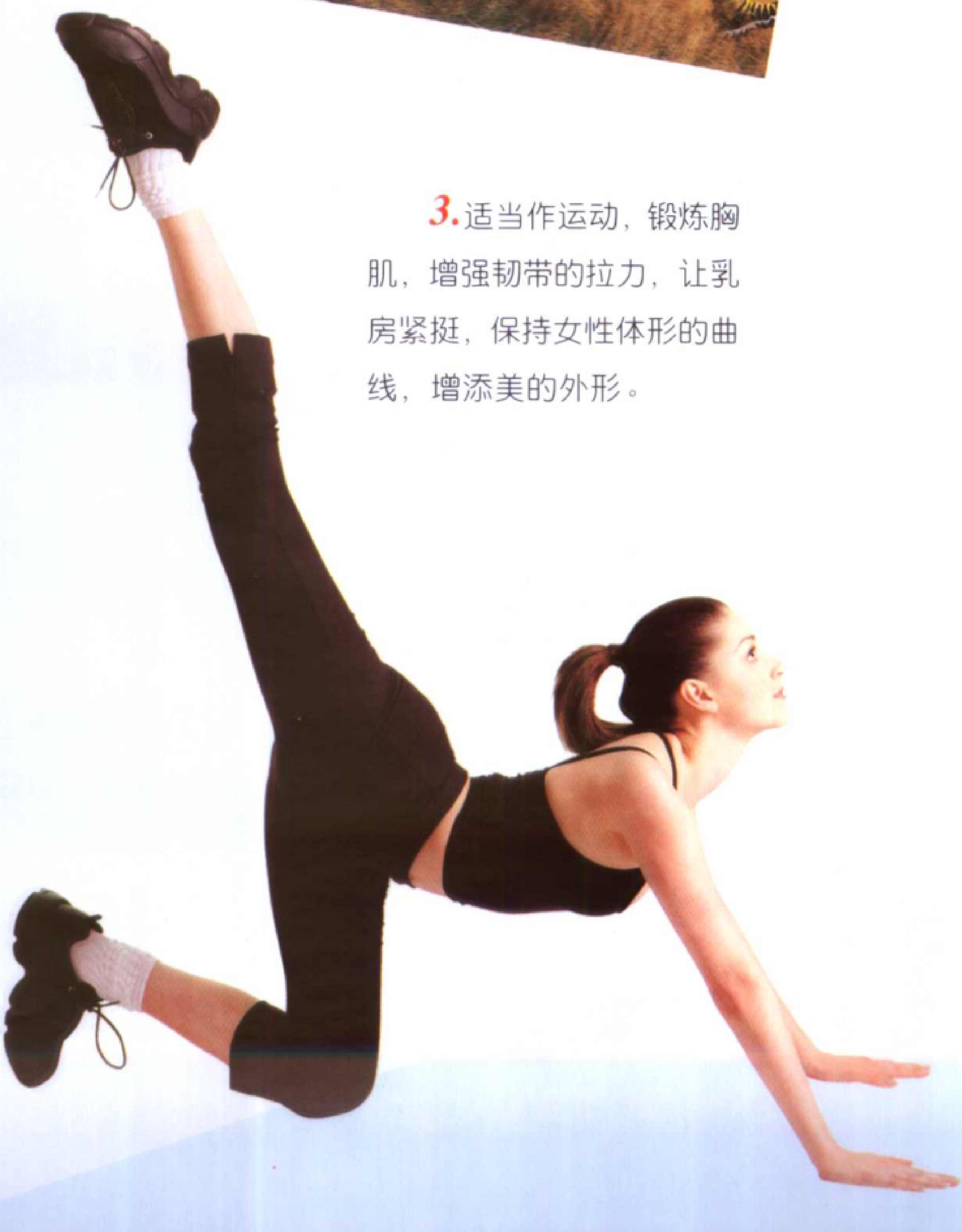


2. 同时饮食上汤水宜节制，以控制乳房继续增大。



不宜多吃





3.适当作运动，锻炼胸肌，增强韧带的拉力，让乳房紧挺，保持女性体形的曲线，增添美的外形。

五、丰胸最佳时期

月经来的第11、12、13天，这三天为丰胸最佳时期，第18、19、20、21、22、23、24七天稍次。因为在这10天当中，影响胸部丰满的卵巢动情激素分泌旺盛，这也正是激发乳房脂肪囤积增厚的好时机。这10天，就是每月丰胸的最佳时期。

丰胸最佳时期表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

说明：如图，如果你的月经从本月2日开始，则从这天算起，第11、12、13天（标有黄色的三天），就是丰胸最佳时期，第18、19、20、21、22、23、24天（标有绿色的七天）为稍次期。

姿态美乳法

一、正确的美乳姿态

女性在美乳的时候，常会忽视自己日常生活中的姿态。其实，保持正确的姿态，才能让你的乳房挺起来，靓起来。

1.美乳行姿

走路时，要保持背部挺直，并要收腹、提臀，将重心集中在上身，胸部自然前挺。



2.美乳坐姿

坐下时，要挺胸抬头、伸直腰板，上身基本挺直，胸脯离开书桌10厘米，使胸背肌张力均衡，能刺激大脑轻微而规则的兴奋。这对解除胸部疲劳，提高伏案工作的效率，保护乳房的生理活性颇有益处，切勿佝偻着身子，一副无精打采的样子，这样会压迫胸部。



在办公室，挺胸收腹，伸直腰板，胸脯离书桌10厘米左右



上身保持挺直，注意不要压迫胸脯

3. 美乳睡姿

休息时，宜以侧卧或仰卧的姿势睡觉，不宜俯卧，以免挤压着胸部。



仰卧时，乳房自然“放置”在胸脯上，不会受到来自身体的压迫



侧卧时，乳房也不会受到自身体重的压迫，但要注意不能长期侧卧身体一侧，宜身体左右两侧交替侧卧，否则易造成乳房偏于一边

二、不利于乳房的常见姿态

日常生活中有许多不利于乳房的姿态，如不注意，天长日久，你的“波波”就会“名落孙山”。



1.驼背

经常驼背、含胸，时间长了，压迫胸部组织，就会影响到胸部的健康。所以，我们应该为有动人的曲线而自信，保持昂首挺胸的姿势，千万不可忘记。



2.弯腰

由于工作节奏紧张，往往不由自主地塌腰，从而增加腰椎的负担，阻碍血液循环，进而影响到胸肌的发育。所以，经常直直腰，累了时靠墙站立几分钟，会让你胸部舒畅。

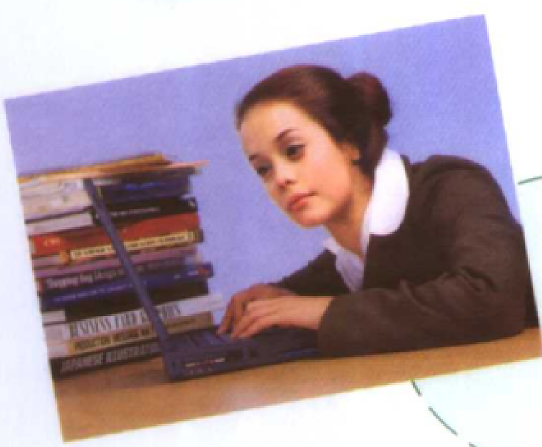
3.抱臂

很多女性经常将双手环抱于胸前的姿态会加重胸部的负担。应放松地将手自然垂放于腿两侧，常伸伸懒腰，有助于改善胸型。



4.伏坐

女性伏案时，如忽略了乳房的保健，很多人会出现乳房闷胀刺痛、胸背肌组织酸涩及其他难以名状的腋下不适等症状，这些症状日趋增多，对女性乳房的健康危害甚大，因此必须及时预防。





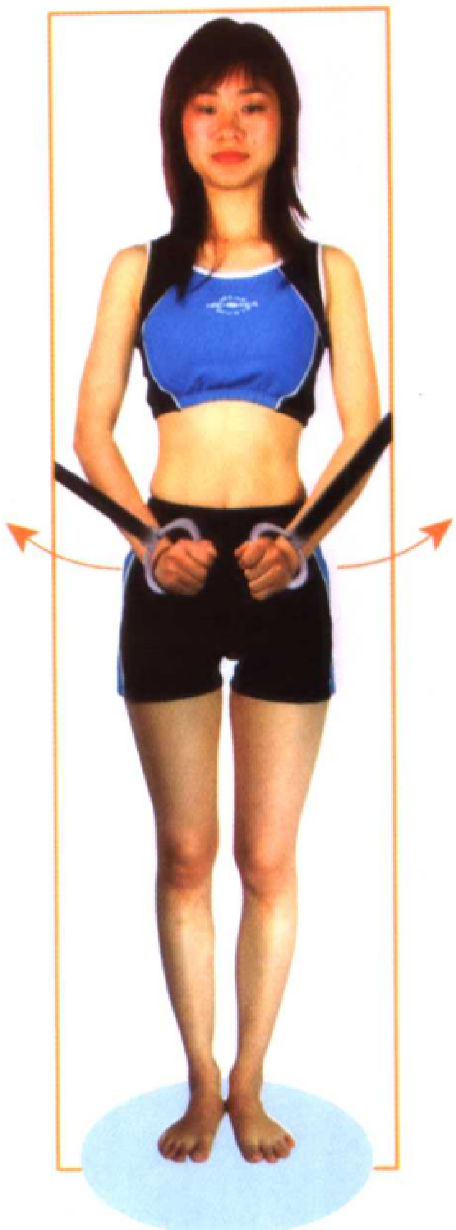
5.趴睡

应尽量少趴着睡觉，最好采取仰卧微向右倾的姿势，不然会严重压迫胸部，使乳房下垂，乳头凹陷。

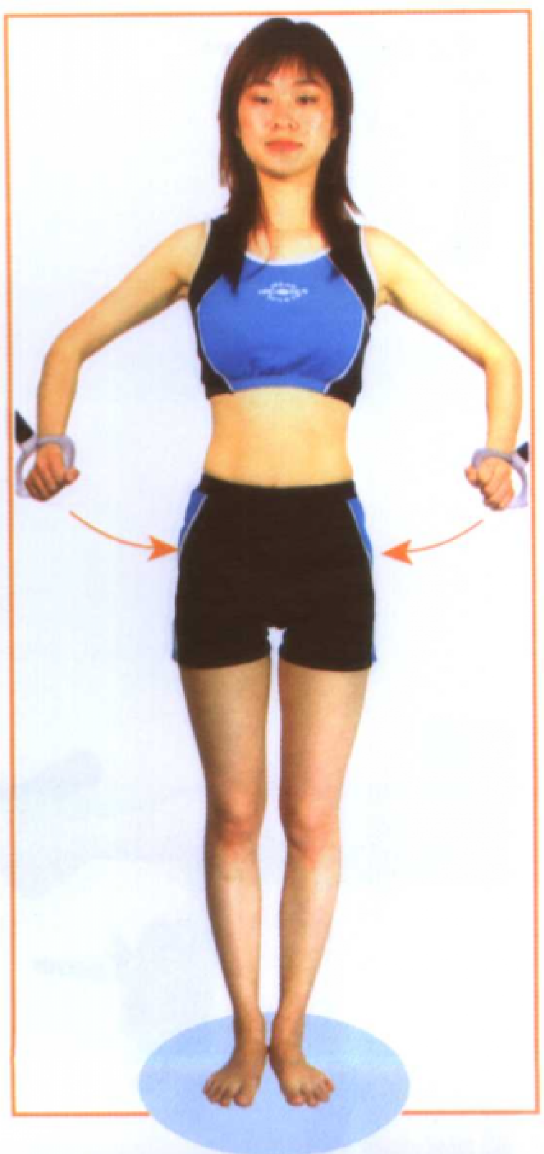


体操丰乳法

丰满而曲线鲜明的胸部是女性成熟的标志，是女性美的集中体现。美胸体操能将胸部的胸大肌、胸小肌练起来，它们一旦发达，就可托起乳房，达到美乳的目的。



一、器材丰胸操



1.站立拉力器夹胸

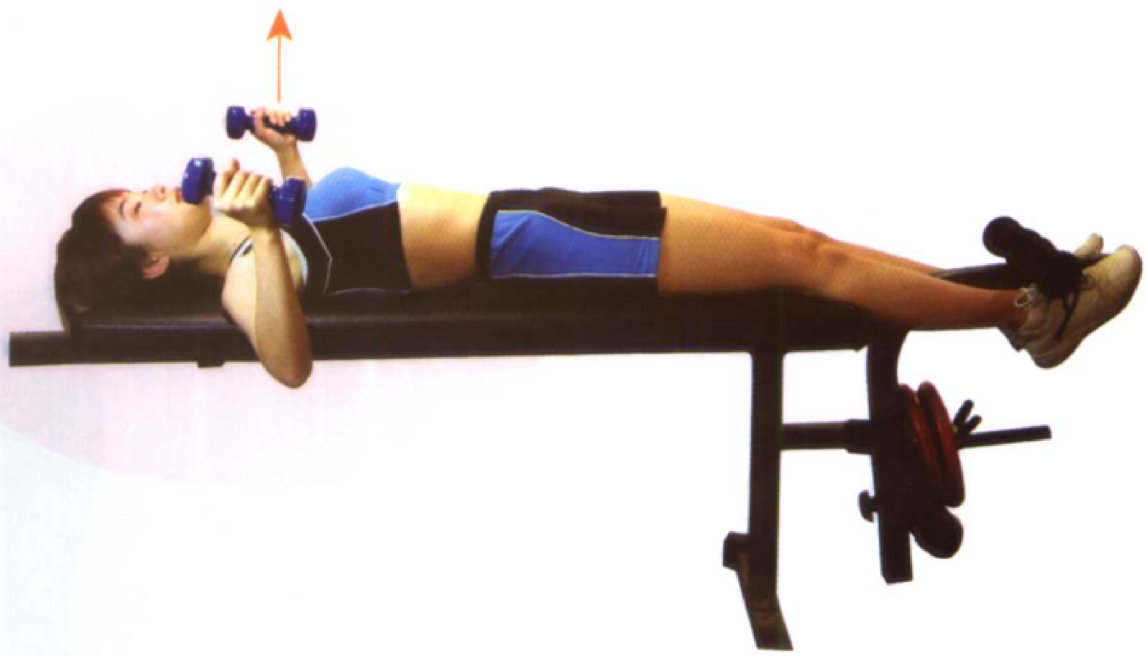
用门式拉力器把左、右滑轮调到与肩同高的位置，拉住绳索，腰部则微微向前探。手臂微屈。然后握住钢绳手柄，在身体前面划一个弧形，直到两手相触，然后回到起始的位置。直到胸肌精疲力尽。

每次2组，每组15～20次。

2. 哑铃仰卧推举

仰卧在长凳上，两臂向上举起哑铃，直到两手几乎接触。然后慢慢还原到手臂与肩在一个平面上，注意控制住哑铃，不要因放得太低而受伤。

每次2组，每组15～20次。









3. 坐姿夹胸

把背紧靠在椅背上，上臂平行于地面，用肘部和前臂紧紧夹住扶手的软垫。用胸肌的力量向胸前夹拢双臂，收紧胸肌，然后慢慢回到起始位置。

每次2组，每组15～20次。

4.拉绳

在拉绳器每边放适量重物，双手抓住拉绳器把手，肘关节弯曲，腹部收紧。慢慢将两个把手斜拉向下，做弧线运动，使双手在小腹处交叉，用拉绳器的拉力将你的手臂向上、向外拉回到原位，重复7次。然后拉绳，将手臂抬高，使双手在胸部的位置相接触，挤压你的胸部肌肉，感到乳沟处收缩后，再缓缓回到原位。重复7次。



a



b

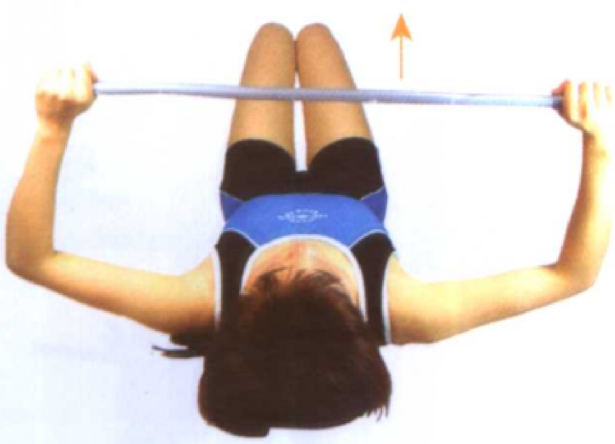


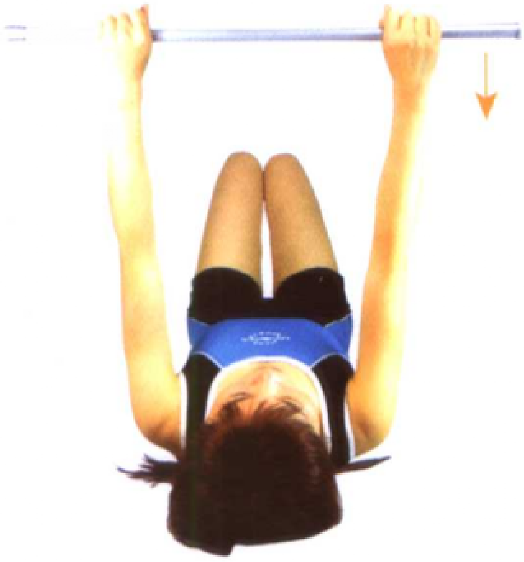
c

5. 仰卧推举

躺在一水平处（地上或长凳上），两脚踏在地上以保持身体的平衡，用臀部、肩部和头部接触地面。双手分开，稍宽于肩，牢牢握住杠铃。做屈的动作时通常要屈到直臂的一半高度。深吸一口气，将杠铃高高举起，并在举到最高点时用力做肌肉收缩的动作。

每次2组，每组15～20次。





6. 俯卧撑

先将两手分开，约与肩同宽，撑在地上，并拢双脚，脚尖撑地。接着保持躯干和双腿的挺直，将身躯向下垂直移动，收缩腹部肌肉。然后将身体下移，手臂弯曲成90度，缓慢下移，直到你的胸部碰到地面为止。

试着慢慢做8～12次。



7.仰卧

平躺在长凳上，两手各拿一2.5～4公斤的哑铃，向身体两侧伸展手臂。慢慢举起哑铃，运动线路呈弧形，在顶部将哑铃碰到一起，然后手臂缓缓沿原线路回到开始的位置。在手臂抬起和放下的过程中背部不要弯曲。注意控制运动速度。

每次3组，每组15次。





8.拉杆

调好拉杆重量级数，双手抓住拉杆把手，腹部收紧。然后慢慢将拉杆下拉，感觉胸大肌紧张，拉到与耳同高的位置，保持5秒钟。再缓缓回到原位，这样重复6次。

二、形意丰胸操

1.两膝点地，可在点地处放一张软垫，小腿上举，保持上面的状态做俯卧撑，两手间距与肩同宽为宜，两手间距越大，胸肌的负荷越大。不过不要勉强，根据自身肌肉能力进行动作(10～20次/组，共3组)。







2.双手合十，放于胸前，手掌与手臂垂直，手臂保持水平状，两手掌用力向中间推。伸展背部肌肉，使之感觉紧张，此动作可提高胸大肌承托乳房的能力(10～20次/组，共3组)。



3.双手肘部弯曲成90度，上臂与肩同高，肘部保持水平，两臂向中间靠拢，同时感觉胸部肌肉变化（10～20次/组，共3组）。如果在平躺状态下双手抓握重物进行以上动作，负荷更大，效果更好。



4.伸展背部，两手伸于背后，手指交叉，手臂缓缓向上移，感觉肌肉伸展的同时，慢慢呼吸，保持此姿势20～30秒(10～20次/组，共3组)。





5.两手撑住墙壁，与胸同高，腹部前挺。两手位置不变，上体向后仰，保持20～30秒，增加肩关节的柔韧性(10～20次/组，共3组)。

注意：做此节时，腹部前挺是关键，一定要到位

三、双手塑形操

第一节

1.一只手放于头后。

2.另一只手由内向外围绕另一侧胸部做按摩，觉得肌肤微热后，换手再做另一侧。



背面图



正面图



第二节

1. 双手交替着由下往上对一侧乳房的下侧、外下侧做拍、托的动作。

2. 拍打以拍出声响为好，并拍打至肌肉微红。

3. 再换另一侧做相同的动作。



第三节

1. 握拳，上臂与肩平行，小臂与上臂垂直。



正面图



侧面图

2. 保持上述姿势，双手慢慢向胸部收拢，让两肘相碰。重复这种练习10次以上。

第四节

1. 双手合十，手臂呈水平状放于胸前。手臂与手掌呈垂直状态。



2. 手臂慢慢伸向头顶，再慢慢落回到胸前。注意保持直线运动。





3. 手臂慢慢向左、右做平移运动。身体尽量不跟着转动。

4. 持续不断地重复向上、下、左、右的移动，做5分钟。

沐浴美乳法

沐浴美乳是用水、手和工具对乳房进行冲击和按摩，加强乳房的新陈代谢和血液循环，并使乳房的组织发生形体的变化，从而达到健美的要求。

1.浴水的温度

浴水的温度，以40℃左右、较人体温度略高为宜。

2.必备物件

(1) 沐浴前后必须喝一杯水，也是沐浴美容健美成功的秘诀，这是沐浴健美锻炼的必要步骤。

(2) 选择有冷、暖水管喷头和浴缸的洗澡间，备齐毛巾、刷子、毛贴、海藻、滋养霜。

3.操作步骤

(1) 慢慢放入浴水，并调至要求的温度。

(2) 用毛巾擦洗全身，使全身发热。



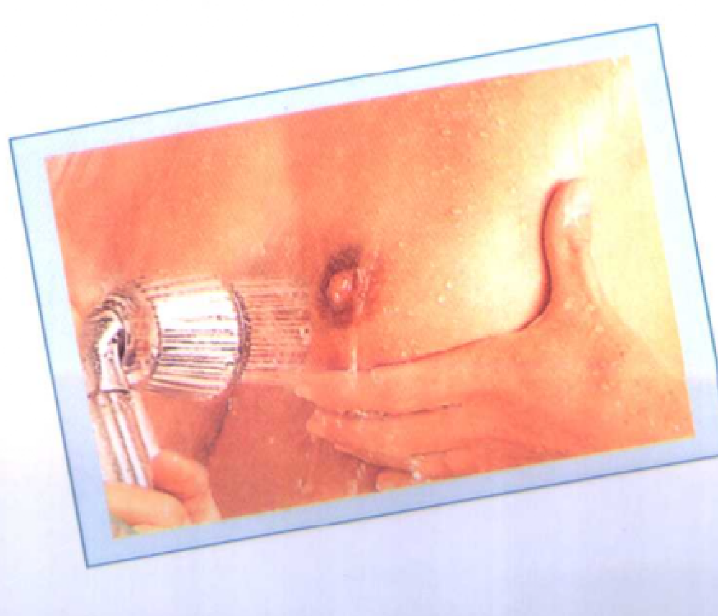


(3) 进入浴缸，先用手对乳房进行按摩。

(4) 持刷子自乳房内侧，沿着乳房下方的线条，画弧形般往外侧刷洗乳房。



(5) 开大水龙头，用与步骤4同样的手法，冲洗乳房。如果乳房过小，可用毛贴交替做冷敷和热敷，10分钟交换1次。如果乳房过大，则用冷水冲浴。如果乳房下垂或为防止乳房下垂，最好用淋浴头从乳房下部往上冲，并环形地摩擦乳头周围，借以增强组织张力，使乳房坚挺。





(6) 将海藻浸泡在浴水中进行洗浴。

注意：要让海藻浸泡充分，才能使其中物质释入水中。

(7) 将海藻切碎，放入纱布袋中，用来擦乳房。





(8) 浴后在乳房上抹上滋养霜。让乳房表面皮肤得以充分滋养，才能起到保护作用。

饮食美乳法

一、丰乳常见食品



1.奶制品

平日需常喝牛奶或相关奶制品，丰富的蛋白质及脂肪能有效地丰胸。

这些奶制品包括牛奶、优酪乳、羊奶。

2.水果类

能加速乳腺发达的木瓜，是大家耳熟能详的丰胸食物。不论是木瓜牛奶还是清炖青木瓜，都有一定的功效。

这类水果还包括水蜜桃、樱桃、苹果等。





3.蔬果类

莴苣类蔬菜的丰胸效果和胶质不相上下。玉米、马铃薯、番茄、地瓜叶，以及所有的莴苣类蔬菜都对丰胸有一定的效果。



4.坚果类

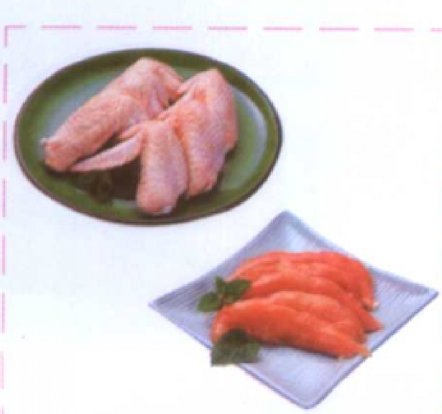
坚果类食物的皮含有帮助胸部发育的成分，吃这些坚果类食物时，要连皮一起吃。

常见坚果类食物有杏仁、芝麻、花生、核桃、腰果、莲子、黄豆等。



5.海鲜类

这些食物都含有丰富的矿物质——锌，能刺激荷尔蒙分泌，让胸部变丰满。如：牡蛎、蚵、蛤蜊。



6.胶质类

胶质类食物含胶质丰富，这是丰胸必备的食物。如：海参、鸡脚、鸭脚、牛筋、猪脚、猪尾巴。

二、丰胸经典食谱

1. 丰乳菜谱

(1) 花生猪蹄

材料：花生4两，猪蹄1只，水5碗，盐适量。

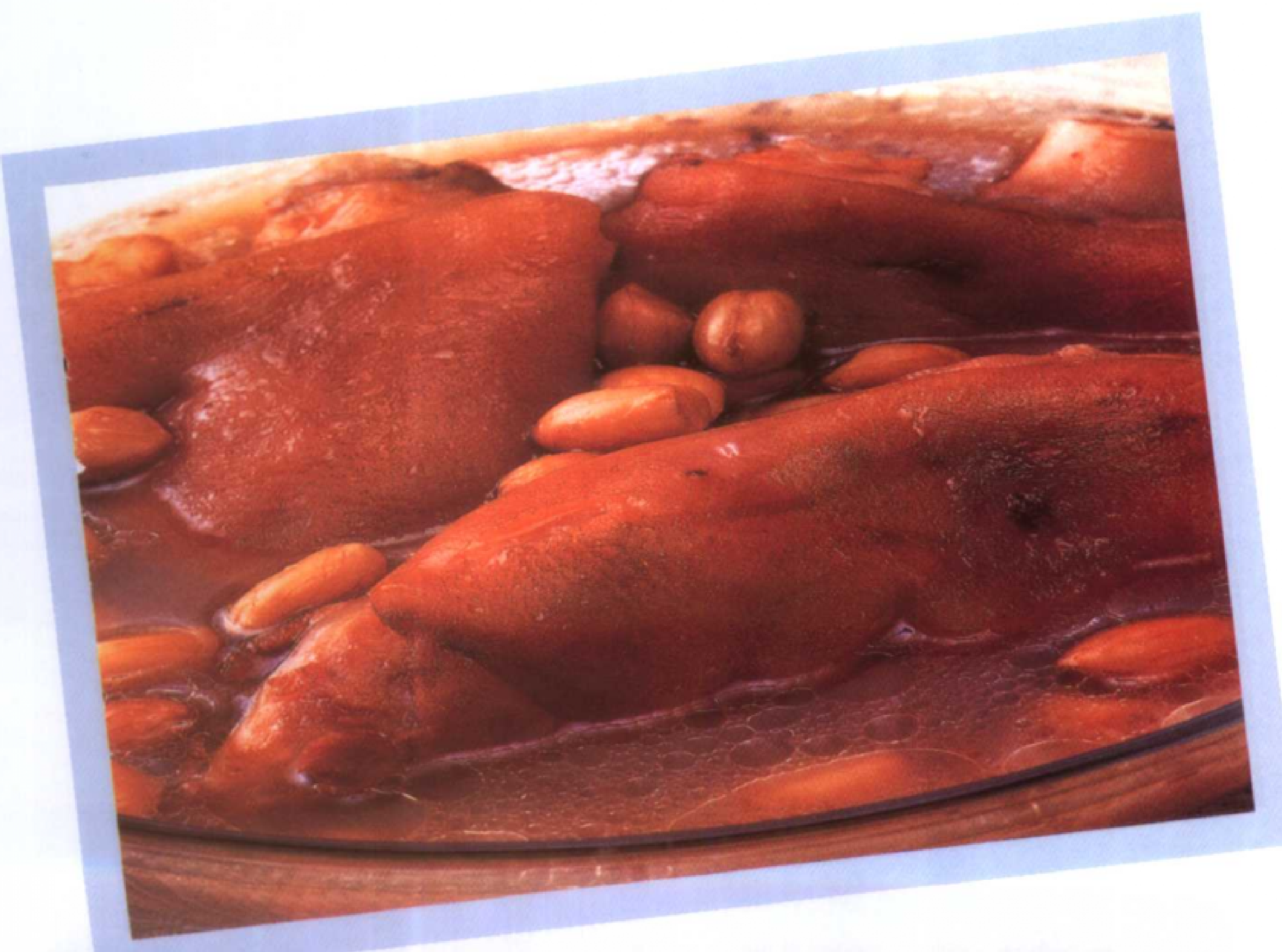
做法：

①将花生洗净，备用。

②猪蹄切半并入水汆烫，再捞起洗净，备用。

③将以上备妥之材料一起放入水中，以大火煮开，再转小火炖1个小时。

④最后加入适量的盐即可。



(2) 木瓜煲红枣莲子

材料：木瓜、红枣、莲子。

调料：蜂蜜、冰糖。

做法：

①红枣、莲子加适量冰糖，煮熟待用。

②将木瓜剖开去籽，放入红枣、莲子、蜂蜜，上笼蒸透即可。



(3) 山药青笋炒鸡肝

材料：山药、青笋、鸡肝。

调料：盐、味精、高汤、淀粉。

做法：

①山药、青笋去皮、洗净，切成条。鸡肝洗净，切片待用。

②全部原料分别用沸水焯一下。

③锅内放底油，加适量高汤，调味后下入原料，翻炒数下，勾芡后即成。



(4) 核桃松仁粟米羹

材料：核桃、松仁、粟米。

调料：冰糖、高汤、色拉油。

做法：

①核桃仁、松仁用油炸熟。

②把粟米、炸熟的核桃仁、松仁按4：1：1的量放入锅中，放入适量水，熬成粥即可食用。每天吃三至四勺即可。



(5) 黄豆青豆炖鸡翅

材料：黄豆、青豆、鸡翅。

调料：盐、味精、料酒、高汤。

做法：

①黄豆、青豆用开水泡胀。鸡翅洗净，用沸水焯一下，待用。

②把黄豆、青豆放入锅中，加入适量的水，炖至烧开。

③水开后放入鸡翅，炖熟后加入调料即可。

(6) 酒酿枸杞鹌鹑蛋

材料：枸杞子、酒酿、鹌鹑蛋。

调料：冰糖、淀粉（或高汤、盐、味精、料酒）。

做法：

①鹌鹑蛋煮熟、去皮，枸杞子用温水泡胀，待用。

②将酒酿放入砂锅中，加适量冰糖和水，下入枸杞子、鹌鹑蛋一起煮开，勾芡后即成。

③或将全部原料放入砂锅，加适量高汤小火炖熟，用盐、味精、料酒调味后即成。



2. 美胸饮料

(1) 绿茶

材料：绿茶叶、开水。

做法：把茶叶放入茶壶中，加入适量开水泡5分钟以上。

用法：睡前饮用。

注：绿茶只适合于乳房过大者。

(2) 黄耆红枣茶



材料：黄耆35片，红枣3粒。

做法：用滚水200毫升冲泡，温热时饮用。



(3) 牛奶麦片茶

材料：牛奶、麦片各适量。

做法：将两种材料以小火煮约10分钟，待麦片膨胀即可熄火。

3. 美胸靓汤

(1) 木瓜炖鱼

材料：青木瓜半个，鲜鱼 1 尾(随个人喜好选择适合熬汤的鱼)，水 4 碗，盐少许。

做法：

①先将木瓜洗净并切块，再放入水中熬汤，先以大火煮滚，再转小火炖约半小时。

②将鱼切块，放入一起煮熟，并加少许盐即可。

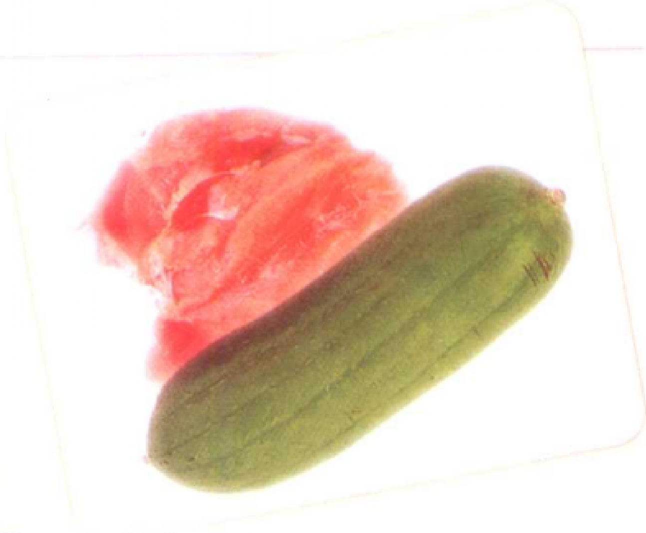


(2) 人参莲子汤

材料：人参5克，莲子20克，冰糖10克。

做法：把莲子和冰糖放入汤盆中，加两碗水，炖1～2小时即可。





(3) 丝瓜瘦肉汤

材料：丝瓜片300克，瘦猪肉片100克，豆浆500毫升，盐少许。

做法：将豆浆放入锅中，煮沸5分钟后加入丝瓜片、猪肉片，搅匀，煮至肉熟，加盐调味即成。

丝瓜含皂甙、瓜氨酸、尼克酸、维生素C、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁等。其味甘，性凉，有清热利肠、凉血解毒、活络通经等功效。







(4) 黄豆排骨藕汤

材料：猪排骨500克，藕1000克，黄豆50克，大枣10枚，黄芪20克，通草20克，生姜片、盐各适量。

做法：

①将猪排骨洗净，剁成块；藕、黄豆、大枣、生姜洗净；黄芪、通草洗净用纱布包好，做成药包。

②锅内加水，用中火烧开，放入排骨、藕、黄豆、大枣、生姜和药包，用文火煮2小时，拣去药包，加盐调味即成。

(5) 归芪鸡汤

材料：当归1钱，黄芪2钱，鸡腿1只，水4碗。

做法：

①先将鸡腿洗净并切块。

②再将鸡腿放入水中，以大火煮开。

③接着放入黄芪，和鸡腿一起炖至七成熟，再放入当归，煮约5分钟，并加少许盐即可。



(6) 猪尾凤爪香菇汤

材料：猪尾2只，凤爪3只，香菇3朵，水6碗，盐少许。

做法：

①香菇泡软、切半，凤爪对切，备用。

②猪尾切块并汆烫。

③将以上备妥之材料一起放入水中，并用大火煮滚再转小火，约熬1小时，然后加入少许盐即可。



4. 丰胸靓粥

(1) 菟丝粥

材料：菟丝子1克，米1碗。

做法：

①将菟丝子装入纱布袋，泡水1～2小时。

②将米洗净，把纱布袋放入米内，加水煮成粥。

③煮好后将纱布袋取出，即可食用。

(2) 荔枝粥

材料：干荔枝15枚（去壳取肉）、莲子、淮山药各90克、瘦肉250克。

做法：

①先把粥煮熟。

②把上述材料放入粥中煮透。每周吃2次。

(3) 黄豆蜜糖花生粥

材料：黄豆50克，蜜糖20克，花生50克，米1碗。

做法：

①将黄豆、花生、米洗净，放入锅中加水煮熟。

②最后加入蜜糖即可，每周食用3次。

(4) 当归粥

材料：当归10克，米1碗。

做法：

①当归切碎在清水中慢慢炖煮，把米先煮成饭。

②将饭放入当归中，熬半小时至汤稠即可。



三、乳房过小者的经典食谱

1. 豆浆炖羊肉

材料：羊肉片500克，生淮山片200克，豆浆500毫升。

调料：油、盐、姜各少许。

做法：将淮山药去皮，羊肉洗净切成片，和豆浆一起倒入锅中，加清水适量，再加入油、盐、姜，上火炖2小时即成。

功效：羊肉温中散寒，化滞，健脾益气，温补肾阳，有通乳下奶作用。山药健脾止泄，补肺益气，温肾益精，治乳腺增生。豆浆味甘，性平，补虚润燥，清热化痰。

此菜补气养血，适用于气血虚弱所致乳房偏小。

2. 牛奶炖花生

材料：花生米100克，枸杞子20克，银耳30克，牛奶1500毫升，冰糖适量。

做法：

①将银耳、枸杞子、花生米洗净。

②锅上火，放入牛奶，加入银耳、枸杞子、花生米、冰糖，煮至花生米烂熟时即成。



特点：花生米酥烂，汤奶味浓厚，略有甜味。

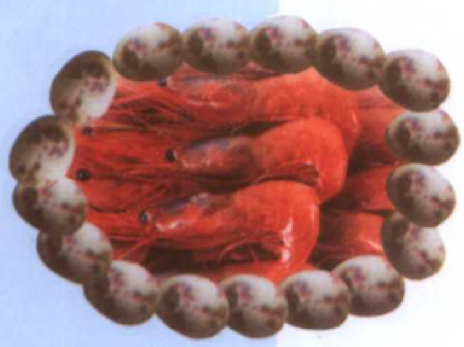
功效：花生、牛奶营养丰富，对人体健康有利。此菜可益气养血。由气血虚弱所致乳房扁平的女性，可常食用此菜。

3.虾皮鹌鹑蛋

材料：虾皮20克，鹌鹑蛋8个，水淀粉、盐各适量。

做法：将鹌鹑蛋打入碗中，加入虾皮、盐及水淀粉拌匀，入锅隔水蒸20分钟即成。

特点：此菜鲜香，清淡可口。



功效：鹌鹑蛋含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、尼克酸、胆固醇等。其性平、味甘，有补五脏、通经活血之功效。鹌鹑蛋所含赖氨酸、胱氨酸都比鸡蛋高，特别是含丰富的脑磷脂、卵磷脂等，所以有补益气血、强身健脑作用。此菜适用于气血虚弱所致乳房偏小的女性。

4.玉女补奶酥

材料：花生100克，红枣去籽100克，黄豆100克。

做法：

①花生及黄豆连皮烘干后，磨成粉，红枣切碎，充分拌匀，加少许水使其成形。

②将其揉成小球后，再压成圆形(大小可自行决定)。

③烤箱预热10分钟，以150℃烘烤15分钟。

特点：口感好，略有甜味。









5.海带煨鲤鱼

材料：海带200克，鲤鱼1条，花生150克，姜、葱少许，植物油50克，精盐适量。

做法：

①把海带切丝，葱、姜切碎。

②用姜、葱煎鲤鱼。

③待鲤鱼熟后放入海带丝、花生、适量的水，煮20分钟之后放入油盐即可。

特点：鲜美味甜。

功效：鲤鱼富含丰乳必备的蛋白质、纤维，食用后大有好处。



四、乳房大小不等者的食疗妙方

1.烧胡萝卜



材料：胡萝卜500克，猪肉125克，植物油50克，葱姜丝、香菜段、精盐、酱油、醋、味精、香油、清汤适量。

做法：将胡萝卜洗净切成滚刀块，肉切成方块，锅内加底油，葱姜爆锅，然后加入猪肉、胡萝卜煸炒，再加精盐、酱油、醋、清汤，用慢火炖烂，加味精、香油、香菜即可。

功能：丰乳。

2.炒荤素丝

材料：胡萝卜100克，瘦猪肉50克，白萝卜100克，酱油15克，植物油10克，料酒3克，精盐3克，淀粉2克，葱3克，姜、味精少许。

做法：先把两种萝卜都洗净，切成细丝，再把猪肉也切成丝，用淀粉、酱油、料酒调拌好；把油锅熬热后先把葱、姜煸一下，接着把肉丝倒进锅里，旺火煸炒至七成熟，再把两种萝卜丝放进去，旺火快炒，加入酱油、盐炒匀熟透即成。

功能：丰乳。

3.红根拌银芽

材料：胡萝卜150克，绿豆芽200克，香油(麻油)，精盐、味精、葱花各适量。

做法：胡萝卜洗净切细丝，和绿豆芽分别放入开水中稍煮捞出，晾凉装盘。将香油、精盐、味精、葱花掺合在一起，浇在胡萝卜丝和绿豆芽上，拌匀即成。

功能：健美、丰乳。





4.烧素什锦

材料：水发腐竹100克，水发木耳50克，水发黄花50克，笋肉50克，花生仁25克，嫩芹菜梗175克，胡萝卜50克，姜末3克，桂皮1克，味精2克，精盐7克，白糖4克，料酒10克，植物油35克，芝麻油10克。

做法：腐竹斜切成4厘米长的片，冬笋、胡萝卜洗净切成片，芹菜洗净入沸水锅内稍焯捞出，用冷开水冲凉，控水后切成4厘米长的段，用盐腌渍。锅内加入200克水以及盐、桂皮和花生仁一起煮，花生仁煮熟后捞出。炒锅置旺火上，加入油、精盐、姜末炒出香味，下腐竹、笋片、胡萝卜、料酒、白糖煸炒，然后加入100克水煮开，用文火焖10分钟，改用旺火收汁，加入味精、芝麻油、花生仁和芹菜拌匀即可。



功能：丰乳。

美乳装饰

胸罩的选配

服装的选配

胸饰的选配



胸罩的选配

一、胸罩的作用

女性佩戴合适的胸罩至少有以下三方面的作用：

1.保护作用

乳房位于前胸，是娇嫩、敏感的脂肪性器官，不宜直接与别的东西接触。在日常生活和工作中乳房都很容易受到撞击、挤压等，而佩戴胸罩则可起到保护乳房的作用。



佩戴胸罩保护乳房



佩戴胸罩可以保持乳房的稳定性

2.固定和支托作用

乳房是柔软的、自身缺乏支撑力的器官，随走路、跑跳而左右摇摆。由于过分的甩动、牵拉乳房腺组织，会影响乳房的血液循环。而佩戴胸罩则可以保持乳房的稳定性。

3.美化作用

胸罩可以弥补体形上的缺陷，可以调整乳峰的高度和位置。当乳房过小、扁平、不对称或被切除时，特制的胸罩可以以假乱真；当乳房下垂、肥大时，胸罩也可以掩饰这些不足，增加乳房的美感。

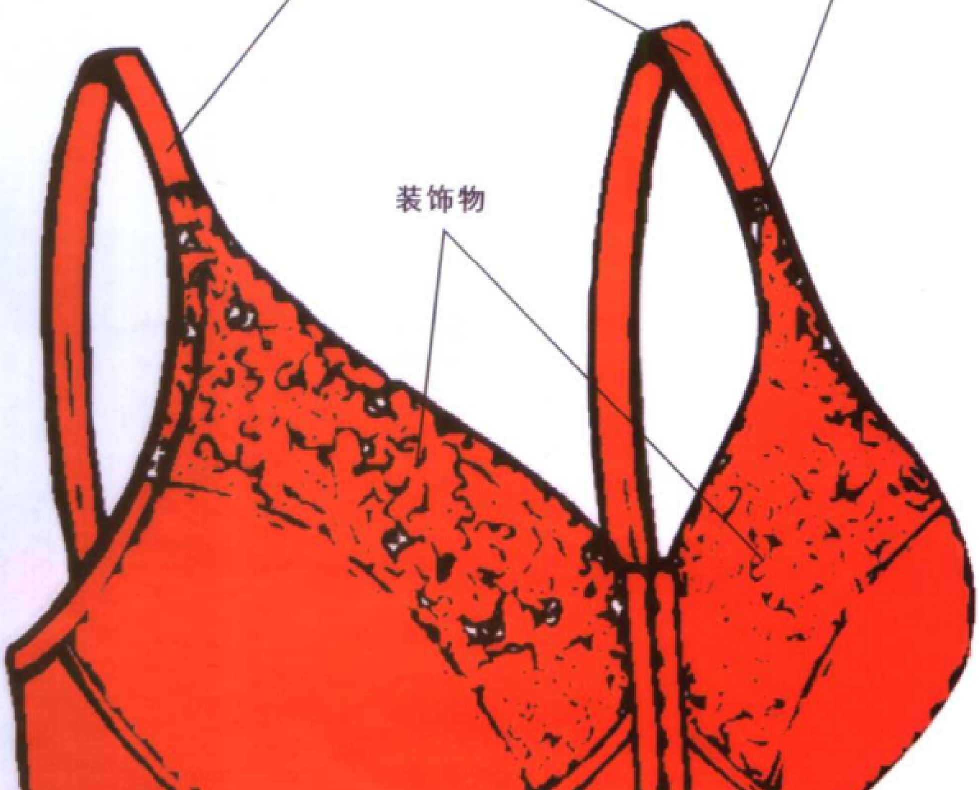
此外，胸罩还可以用来治病，像磁疗胸罩、中药胸罩等。



佩戴合适的胸罩，使原本丰挺的乳房更加美丽

二、胸罩的结构

胸罩是保护乳房、美化乳房的女性物品，它一般由系扣、肩带、调节扣环、胸罩下部的金属丝、填塞物等组成。



胸罩结构图

1.系扣

两套或者三套扣眼使你可以调节胸罩背部的宽度。

2.胸罩下部的金属丝

胸罩杯下部缝合处加入的金属丝具有很强的支撑力。

3.填塞物

胸罩本身就可以带有填塞物或者带有一套可以自由插取的衬垫。

4.肩带

肩带应该宽一些，以承受乳房的重量，而且也不会磨坏皮肤。

5.调节扣环

调节扣环使肩带变得可以调整，以便很好地贴合肩膀。



三、胸罩的历史

据说，“胸罩”一词最早出现在1907年的美国《时装》月刊上，并于1908年首次在英国使用。自1913年起，就有图片介绍胸罩，称这是一种能够独立托起乳房的内衣，它用带子吊在肩膀上。由于维多利亚女王时代末期和爱德华七世时代对女性完美体态的观点十分顽固，胸罩的大范围推广被延迟了。

1. 两次世界大战之间的年代

第一次世界大战期间，胸罩的作用从支撑并使乳房显得滚圆变成了将乳房几乎完全压平。新女性的理想体态应该是像男孩子一样的平板，直筒而不是曲线玲珑。

20世纪30年代，胸罩的作用是支撑而不是突出乳房，有经济承受能力的女性因穿戴高档胸罩而变得更加美丽。好莱坞诞生了海滩美女，泳装和胸罩在此后10年左右的时间里共同发展。

2. 紧身套衫式胸罩

这种胸罩有两个完全独立的、杯状的容纳乳房的部分——胸罩窝，每一个胸罩窝都用机器缝制，针脚呈螺旋状排列，直至每一个胸罩窝的中心。胸罩窝被嵌在结实的弹性材料中，以确保它们保持在胸部的固定位置。

3. 假乳房

一个使穿戴者感到高兴但却使美国公众产生反感的新发明是“假乳房”——一对可以放在胸罩里的衬垫。

4. 托高胸部的胸罩

从可以插入衬垫的胸罩过渡到本身就带衬垫的胸罩并没有花多少时间。最初，这些胸罩只不过是用包有某种乳胶泡沫的材料制成的普通胸罩，而且它们与那一时期的其他胸罩一样将乳房完全包裹起来。

5. 组合式胸罩

这种胸罩为了获得神奇胸罩的效果，将胸罩窝放在用鲸骨稍微撑起的紧身胸衣上方，紧身衣长及腰部以下几英寸，并且紧身衣的下端与长长的可与紧身衣分离的吊袜带相连。它使穿着者产生了一种美妙的半负罪的感觉，因为这种内衣与好莱坞西部片中的酒吧女郎所穿的紧身胸衣颇为相似。



"新的一代"胸罩采用人造弹性纤维制品，既实用又美观

6. 新的一代

过去30年中，胸罩设计方面最重要的变化是由新型的、人造弹性纤维制品引发的。这些纤维制品不仅比有弹性的橡皮筋结实得多，重量更轻，也更耐穿，而且不受排汗、皮肤油脂、除臭剂、机器洗涤和滚动烘干等的影响。它们的强度使得胸罩可以做得更简单、更可爱。

另一个发展是可供选择的胸罩尺寸范围的拓展，从最初的A、B、C、D四种类型发展到今天的从A型到H型。



长型胸罩

四、胸罩的种类与特性

1. 长型胸罩与一般传统型胸罩

长型胸罩是指连身至腰部的长腰胸罩，这是针对乳房发育而设计的。市场上一些具有保健性能的内衣，实际上就是长腰胸罩，只不过在面料与性能上强调了健美作用。传统型胸罩，就是在市场上常见的短型胸罩。



一般传统型胸罩



加丝棉衬垫胸罩

2. 加丝棉衬垫胸罩与无缝胸罩

无衬及加丝棉衬垫胸罩都属于衬度较薄的胸罩，而无缝胸罩则衬垫较厚。至于如何选取，要看个人需求。



无缝胸罩，顾名思义，两杯罩中间完全连成一体，无缝隙



戴上无钢圈胸罩，因无钢圈的勒束，两乳感觉更舒适柔和

3. 无钢圈胸罩与加钢圈胸罩

无钢圈胸罩，讲究穿戴时的舒适、柔和，因而深受女性喜爱。加钢圈胸罩，其功能在于支撑及稳定乳房，使乳房的轮廓曲线更能显出美感。



加钢圈胸罩对乳房大和乳房小者皆适宜，因为它能令你乳房轮廓明显

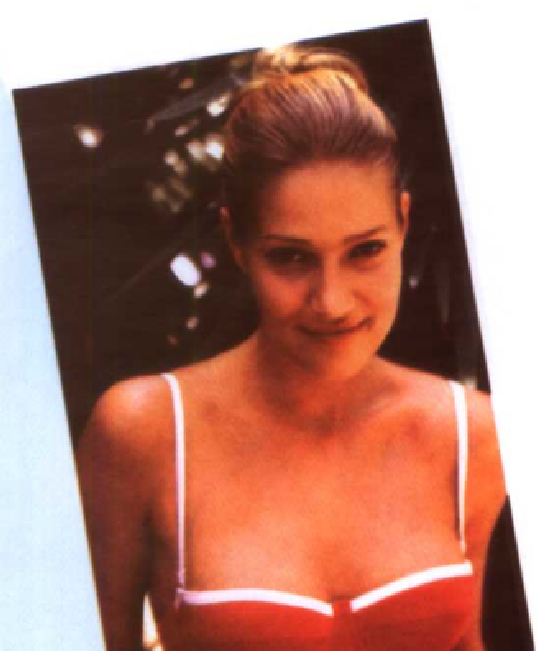


露肩的出现，使女性胸部更加美观，还能使肩部自然



4．活动性露肩胸罩与无肩带胸罩

露肩和无肩带胸罩，都是为了搭配外衣而设计的，如夏季时的露肩装。露肩和无肩带胸罩的兴起，不仅具有搭配服装的功能，还能使肩膀获得轻松自然的感觉，很多女性都不分季节地使用这种胸罩。



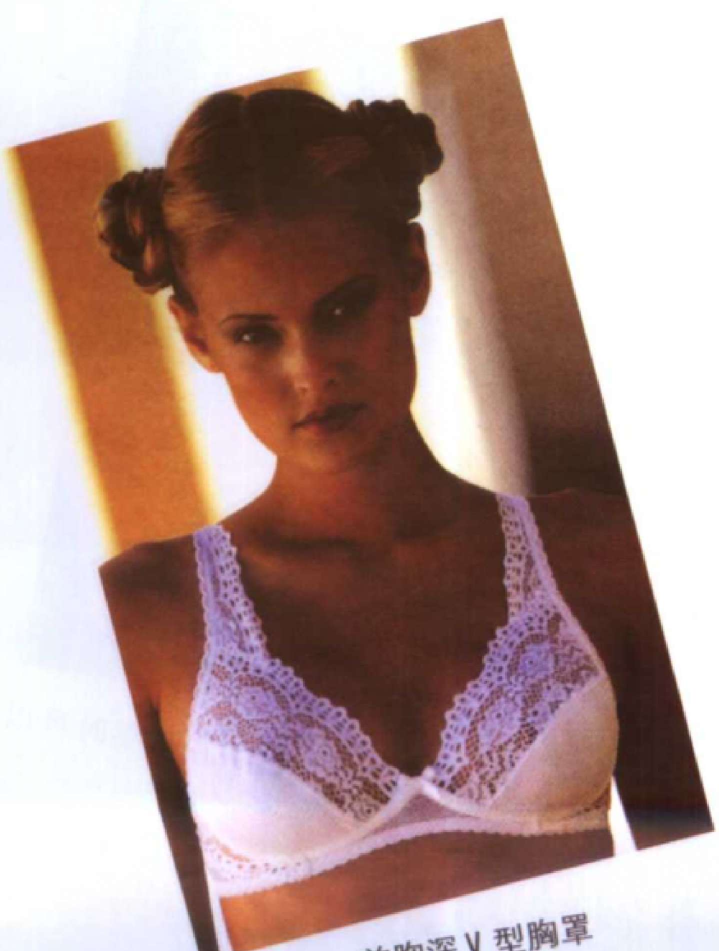
露肩胸罩在必要时可以把肩带取下



对孕妇而言，应选用支撑力强的胸罩

5.哺乳型胸罩

哺乳型胸罩适用于哺乳期妇女。另外要注意女性在怀孕期间，由于乳房肿胀，需要用支撑力强的胸罩来辅助支撑乳房。



前胸深V型胸罩

6.前胸深V型胸罩

从这种胸罩的外观看，它更趋向于时髦的款式，穿戴后使乳房前中心部位能减少压迫感，前胸部位显得开阔，使乳房变得丰满。这种胸罩很符合现代女性所追求的外观美。



五、胸罩的型号

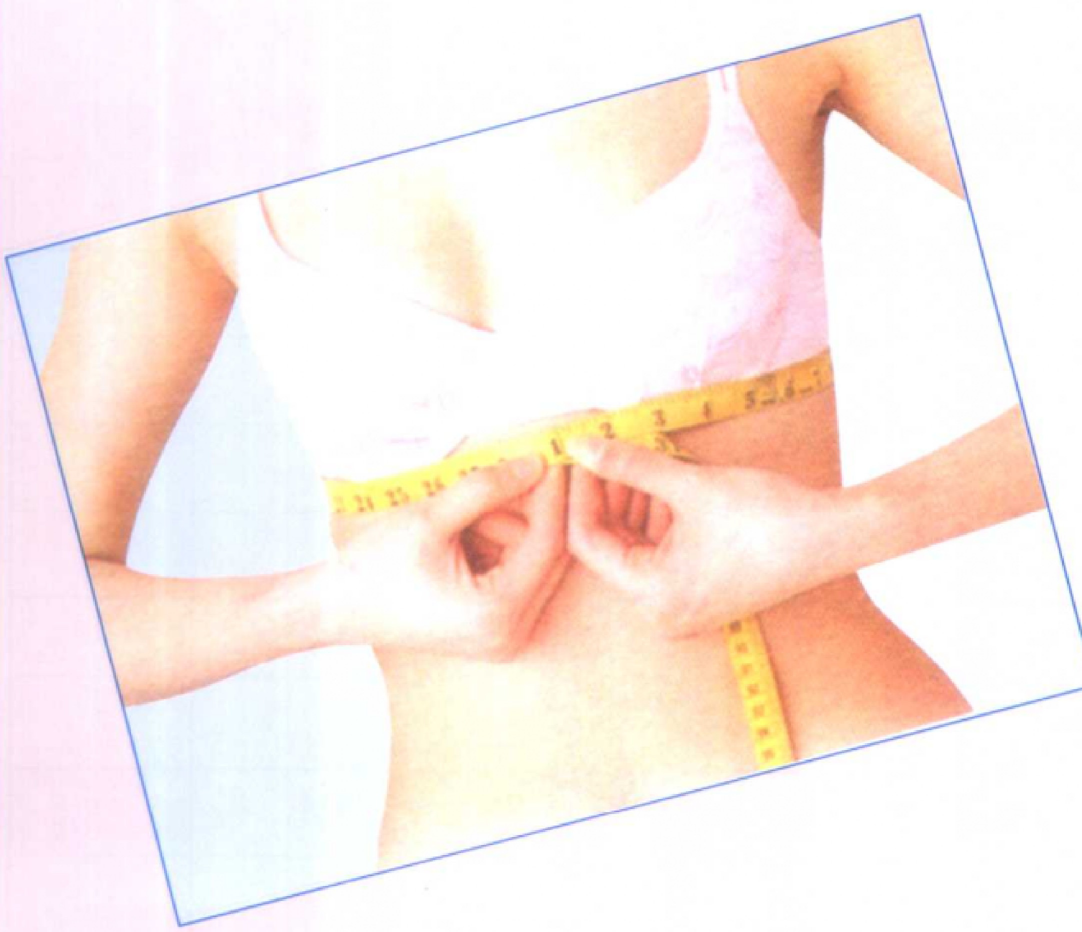
合适的胸罩是保护乳房的工具，起支撑和托扶的作用。为了能达到保护乳房的目的，选择何种型号的胸罩是很重要的。

测量好胸围再选择胸罩是科学的方法，至于如何测量将在下一节介绍，本节例举出一个胸罩身围与胸围、罩杯的搭配表，供大家参考。

身围		胸围	
胸罩身围	胸围、身围的差别	单位：英寸	罩杯
25-26	30	5	A
27-28	32	6	B
29-30	34	7	C
31-32	36	8	D
33-34	38	9	DD
35-36	40	10	E
37-38	42	11	F
39-40	44	12	FF
41-42	46	13	G
43-44	48	14	GG
45-46	50	15	H

六、胸罩的测量方法

1.在测量胸罩大小的时候一定要把胸罩穿在身上。如下图所示，测量紧贴着乳房之下的胸廓。如测量结果是奇数就加上5，如果是偶数就加上4，最终结果就是你胸罩的身围大小（见前节的身围表）。



2.如图所示，宽松地测量你胸部最丰满的部位（乳头部位胸围）。测量结果减去你的胸围就是你的胸罩罩杯大小（见前节的胸罩罩杯表）。



使皮尺稳固地围绕着乳房，但不要拉得太紧



七、胸罩的选配原则

1. 穿上胸罩后先确定罩杯是否固定在胸下位，如果双臂来回转动时，胸罩会移位，请重新量过胸下围。

手臂摆动，看胸罩移位否



用手指伸进乳沟下沿

2. 乳房与胸围中间的空隙不可太大，以1 厘米的距离最佳。

3.穿附有钢丝的胸罩会感到疼痛，或胸下围有罩杯的压痕，均表示不合适，家中如有类似的胸罩，就不要再穿了。

4.如果是腋下有支撑功能的胸罩可以不用肩带。肩带的作用是辅助胸部韧带，及预防胸部下垂，如果会滑落，请调整肩带的长度。

5.乳房距离宽的人，穿上较窄胸围，乳头会偏离罩杯的顶点，令乳房变形。

6.罩杯和乳房之间保持一点空隙，不要让乳头受到过分挤压。

7.胸围的尺寸大小与罩杯不合时，胸部容易从两侧露出，导致变形。

8.罩杯的上缘陷入或太紧贴上胸围，臂部和肩膀就很难活动，表示这尺寸可能有误，需重新度量。

9.罩杯如果会上下移动就表示不合身。能完全支撑胸部，托高乳房的胸罩，才是合适的胸罩。

10.如果胸罩背部的扣位皱起或突起，调整肩带之后，还是无法改善就不是好胸罩。





八、胸罩穿戴的规范步骤

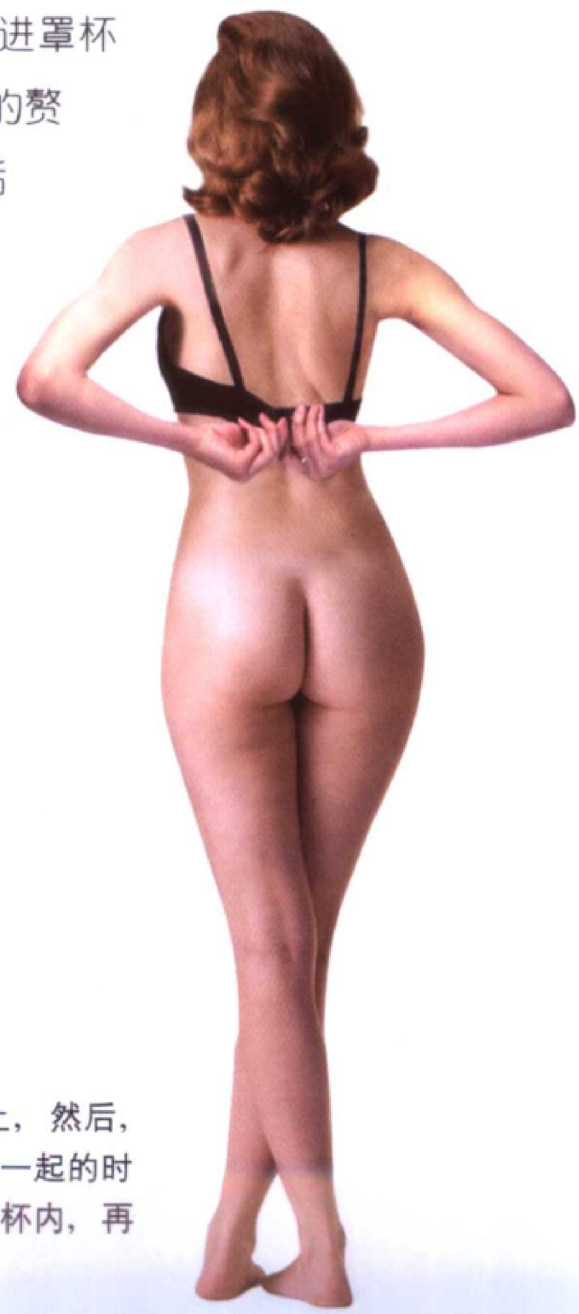
1.将肩带套在肩上，上半身略前倾，托住胸罩下面的钢圈。

2.将两边的乳房塞入罩杯，上半身呈45°，扣上扣环。

3.调整肩带长度，不要紧嵌着肩膀上的肉，以可以伸进一指的松紧度为宜。将手上举，看看胸罩下围有没有上滑。

4.将手伸进罩杯旁边，将四周的赘肉推进去，然后将胸罩两侧拉平。

5.最后抓着后面的扣环往下拉，再稍调整一下，以最舒服的感觉为准，并看看是否有什么地方鼓起来。



将胸罩的肩带推到你的肩膀上，然后，在你拉着胸罩的两端并将它们系在一起的时候，上身前倾，以使乳房落入胸罩杯内，再系上胸罩

九、怎样检查胸罩是否合适

当你试穿一副胸罩的时候，仔细地进行检查，看看是否还有哪些方面能够有所改进。

如果胸罩的肩带勒进肩膀里，你可能需要肩带更宽，或者下部加入金属丝的胸罩。

如果乳房从胸罩罩杯的上部凸出，说明胸罩杯太小或者太尖了。

检查一下侧面的轮廓，看看有没有影响侧面轮廓的缝合线。





以“轻按”的
方式手洗胸罩

十、胸罩的洗涤

胸罩是最贴身的衣物。首先要注意清洁，污垢不单意味着不干净，更会影响面料的透气性能，最好是用温水及中性洗剂洗涤，或用冷水或比体温略低（30℃以下）的温水洗涤，切勿使用热水。应以“轻按”的方式手洗，不能过分挤压，以免弄皱。特别是有钢圈的胸罩，不要用力扭。可使用一般的中性洗剂或内衣专用的中性洗剂。



洗涤时不要用力扭胸罩

使用洗剂要适量，过多的洗剂会为质料带来负担，从而损坏胸罩。应先将洗剂完全溶于30～40℃的温水中。完全溶解后，才可　罩　，洗剂不可直接沾于胸罩上，这会导致胸罩颜色不均匀。千万不要使用漂白剂，含氯漂白剂会损坏质料并使其变黄。特别脏的地方不要用小刷子刷，而要利用内衣自身的质料互相磨擦，即可完全去除污渍。使用洗衣机时请使用洗衣网洗涤。避免与外衣共洗，以免造成不洁；也不要与深色衣物混在一起洗涤，以免造成串色。



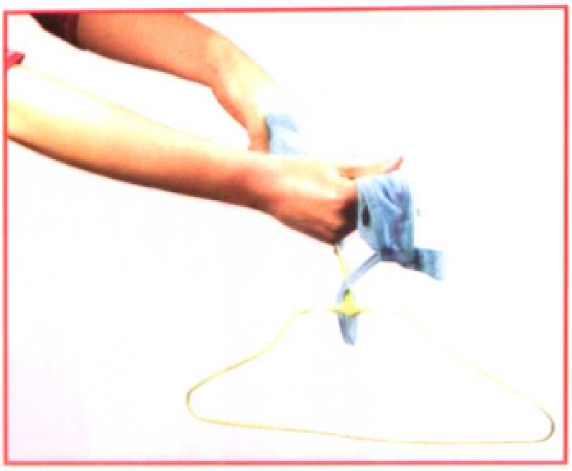
不要把洗剂直接倒在胸罩上



不要把胸罩与外衣放在一起洗

十一、胸罩的晾晒

洗衣机甩干时间要在30秒以内，以防过分甩干使胸罩“钢骨”变形，破坏质料纤维。千万避免用手强扭胸罩挤水，可轻扭去水之后，用干毛巾包上，再用手挤压，使水分被毛巾吸收。然后将胸罩小心整平至原状，将罩杯形状整理好。于阴凉处晾干，曝晒易使胸罩变质、变黄，令其寿命缩短。



不要用手强扭胸罩挤水



应用毛巾将胸罩包好挤压吸水



用手将罩杯形状整理好，然后再放好保存起来



胸罩不要曝晒在太阳下，否则，易造成褪色，提前结束其寿命，重者还会对乳房造成危害



胸罩应晾在室内阴干，这样不易褪色，面料也能得到较好的保护

十二、胸罩的保存



穿脱胸罩时不要过分用力

胸罩要小心呵护才可以保持它的优点，胸罩的质料大多柔软纤细，穿着及脱下时不可过分用力，要注意保护好胸罩的肩带、扣子，也要注意指甲不可勾刮纤维。长时期保存时应尽量减少使用密封胶袋来保存内衣，因衣物长期封闭容易引起发霉。切忌与樟脑丸等防虫剂放在一起，以免使质料和橡筋失去弹力。毛质内衣切忌潮湿，应配合干燥剂使用。

如要长期保存胸罩，不可用密封胶袋保存



十三、胸罩与年龄的最佳搭配



少女时代宜佩戴柔软面料的胸罩，色彩上宜素雅，不宜浓艳花哨

青春期到来后，少女的乳房开始发育，乳房会扩大，体形也会产生明显的变化，乳房轮廓广而高度低，有时胸部还会隐隐作痛。选择胸罩要注意材料的优劣，要穿戴具有柔软性并能给人以舒适感的胸罩。从年龄上讲，以素雅的胸罩为宜。而为了去除初戴胸罩的羞涩，减轻不适之感，处在花样年华的少女可选择背心型胸罩来作为你的第一个胸罩。



成年女性宜选用能展现女性风采的胸罩

成年女性，其乳房完全发育成熟，较适合佩戴活泼的具有现代感的胸罩，深V型或流行时尚的胸罩都可以选用。

年龄在40～60岁及60岁以上的女性，应选用传统型胸罩。这类胸罩在款式上具有较严密的包容性，覆盖乳房部位广，能给人以安全感。



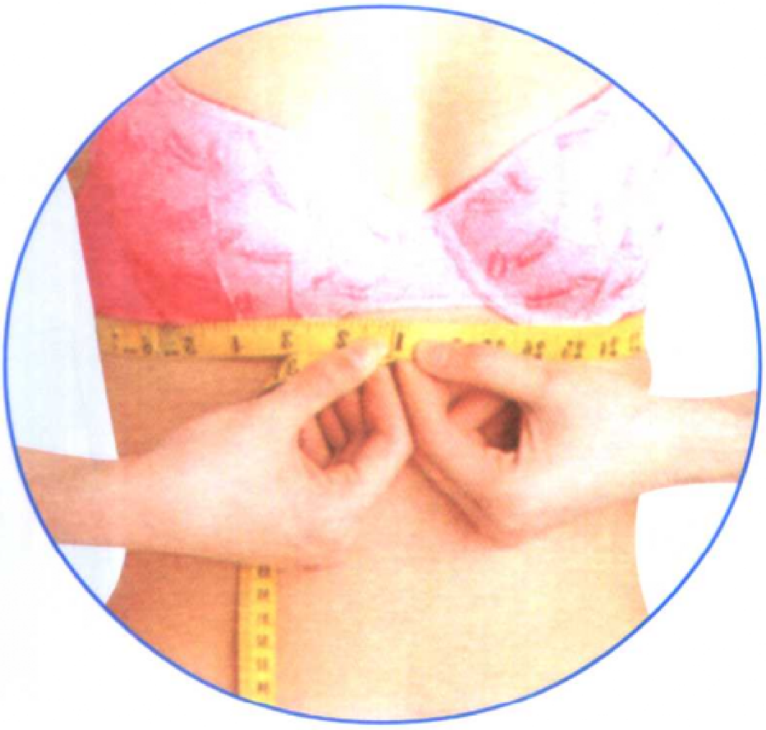
随年龄的增长，宜选择含蓄型的胸罩

十四、胸罩尺寸与乳房的最佳搭配

选择胸罩一定要根据乳房的尺寸大小。一般来说，太大、太小都不合适。其选择的标准为：大小适合；质地柔软、吸汗性强的棉料及针织品；背带要宽，不宜小于2～3厘米，带子不要过紧，最好装有可调节的纽扣或松紧带，以便随季节而调整。

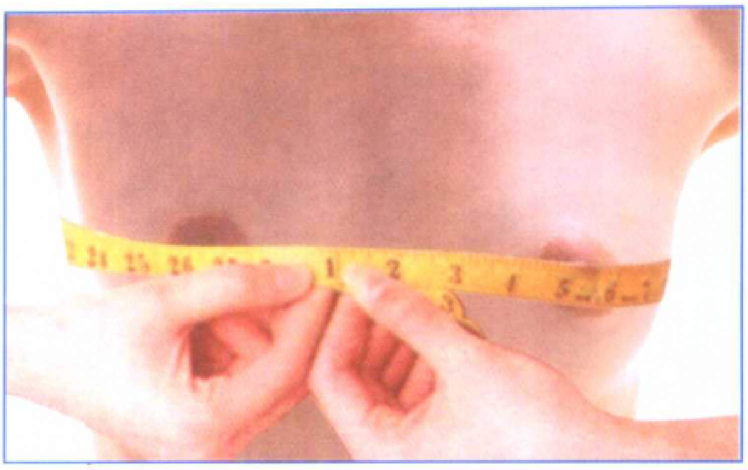
胸罩的大小可参考如下3个尺寸：

1. 乳房基底部位的胸围

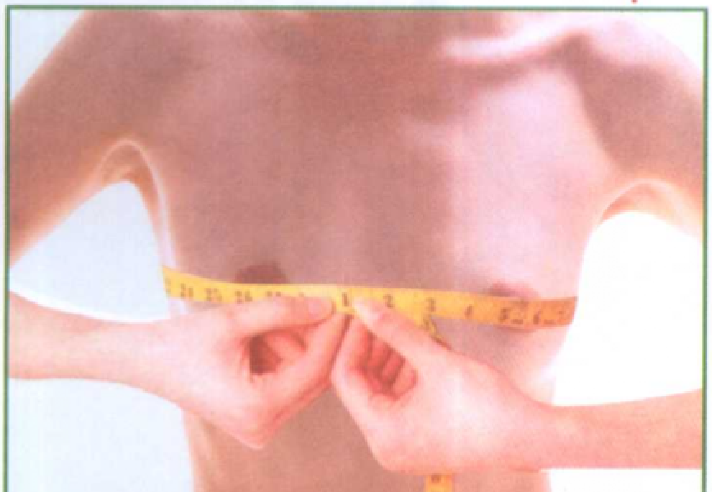


用尺子沿乳基下沿测量，得到乳房基底胸围

2. 两个乳头间的最短距离



测出两乳头间的距离，这个数据在你选择胸罩时非常重要



注意测乳头顶端的胸围时软尺不宜拉得过紧，否则数据比实际数值小，选择的胸罩将会不合适

3. 乳头顶端的胸围

如果胸罩能够同时符合身体的上述三个尺寸，就非常合适了。

十五、胸罩形状与乳房的最佳搭配



半球型、圆盘型乳房宜佩戴外凸型胸罩

要善于选用外形与自己乳房形状相似的胸罩。目前全世界多流行外凸型和锥状型两种胸罩，这两种胸罩多与乳房形态相似。平坦型的胸罩由于它戴于身上后，向后直接压迫乳房，容易引起乳头凹陷，而且失去了女性特有的曲线美，所以，最好不要选用。



圆锥型、纺锤型乳房宜佩戴锥状型胸罩



圆盘型乳房宜戴外凸型胸罩

我们知道，圆盘型乳房隆起不高，底部不小，像两个盘子。因此，此类乳房宜选用带钢圈、加棉垫的外凸型胸罩，一方面可以塑形，另一方面可以起到保护作用。但要注意不能让胸罩里有“剩余空间”。

下垂型乳房很不美观，这类乳房宜选用外凸型和锥形胸罩，一定要有钢圈，方能同时起到修饰与保护的作用。



下垂型乳房宜戴外凸型或锥状型胸罩

十六、胸罩色彩与个性的最佳搭配

胸罩色彩在美乳行动中是一个不可或缺的因素。只有选择与自己个性相配的胸罩色彩才能衬托出你迷人的风采。如何选择胸罩的颜色，我们在此略作介绍：



穿白色胸罩的女性

1. 素淡的颜色，如白色，能给人以清纯雅静的感觉，传统的女性可选择此种颜色。



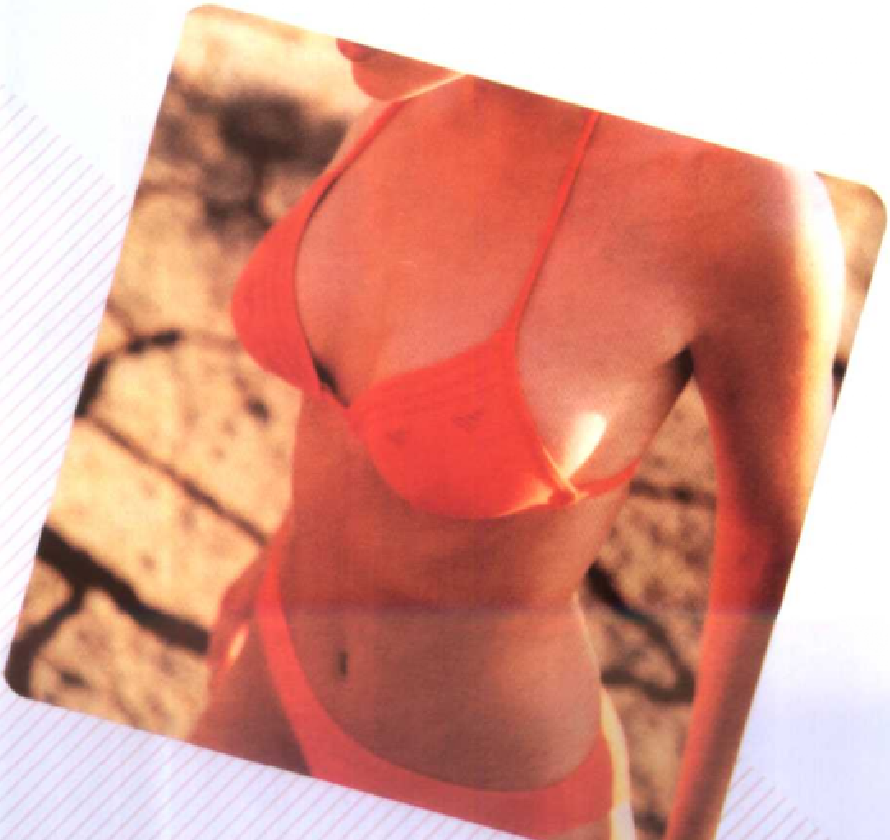
穿蓝色胸罩的女性

2. 蓝色，给人以宁静神秘的感觉，充满诗意的理想主义者可选择此颜色的胸罩。

3. 粉红色，这是浪漫一族女性的首选。粉红而半透明的胸罩，更能让她们的白马王子神魂颠倒。



4. 大红色、黄色，这类色彩最适合那些个性奔放而豪迈的新潮女士。她们内穿大红色或黄色的胸罩从大街上飘然而过，那份由内向外散发的热情与自信一定令其拥有高居榜首的回头率。



十七、胸罩与服装的最佳搭配

穿紧密网状针织衣服时，会因衣服紧绷而使网孔加大，因此应选用无缝杯罩内衣，这样会自然美观一些，同时胸罩的颜色应与针织衣的颜色和谐搭配，最佳的原则是：和谐统一中有对比。





穿半透明外衣，
戴无肩带胸罩

穿着旗袍或高领衫、套头衫时，宜选用全罩杯或柔软型的胸罩。

穿半透明的外衣，不宜选用有肩带的胸罩。胸罩外加穿窄带式、吊带式背心时，要选择肉色的，或者完全不起皱褶的塑形胸罩。

穿连衣裙，宜选用 3/4 罩杯形胸罩与衬裙相连的内衣。

穿紧身式衣服，如婚纱，为了表现纤细的身材，可穿紧身束缚式胸罩。



穿婚纱时应戴紧身束缚式胸罩



穿大开领的低胸衣服，可选用无肩带前扣式深凹形胸罩，也可穿漂亮的蕾丝边内衣。



在穿着无肩带衣服时，可不戴胸罩。也可选择无肩带式胸罩，还可选用比基尼式的束带胸罩。

穿衬衫宜选择丰满挺括的胸罩。

十八、丰满乳房的胸罩选配原则

丰满型乳房的特点是胸部集中与胸部向两肋扩散。这是女性最漂亮的标准型胸部，胸部不大不小，丰满有致，在胸罩的选择上有很大的弹性，一般来说各种胸罩都能适合。但是，也需注意尺寸的大小和罩杯的舒适度，应不要太厚的衬垫。集中型胸部如穿戴加丝棉或无衬胸罩，则更能衬托美感。



如胸部虽属半球状，但底面积向两肋扩散的乳形，应选择加钢圈、薄丝棉衬的胸罩，借助钢圈及软垫的辅助作用，达到双重挤压的效果，使胸部向里集中，缩小双乳房间的距离，呈现出美的效果。另外，可在型号上选择小一些的款式，而并非小一个码。



如穿全杯型的胸罩，则可选穿3/4杯型的；若穿3/4杯型的，那么可能1/2杯型更合适。

十九、娇小乳房的胸罩选配原则

娇小型的乳房特点是底面积狭窄，高度一般，这类乳房也属不够丰满之列，应利用加衬垫胸罩来增加高度，如选用全罩式无缝胸罩，可以使乳房由上部至下部都获得均匀的弧度。



选择1/2或3/4罩杯能将娇小胸部有效集中，让胸部看起来非常圆润挺立。

罩杯内衬垫具侧推、集中的功能，不过选择下厚上薄的胸罩也有同样效果。

软性隐形钢圈能有效托高胸部，令小胸美人曲线变美。

当你试穿胸罩时应从侧面检查，才能知道穿起衣服的弧度如何，选择罩杯顶点位置朝上方的款式，可以营造尖挺的效果。



二十、扁平、扩散、外溢型乳房的胸罩选配原则

选择加钢圈的机能性胸罩，能使扩散、外溢型乳房向内集中，达到丰挺的视觉效果



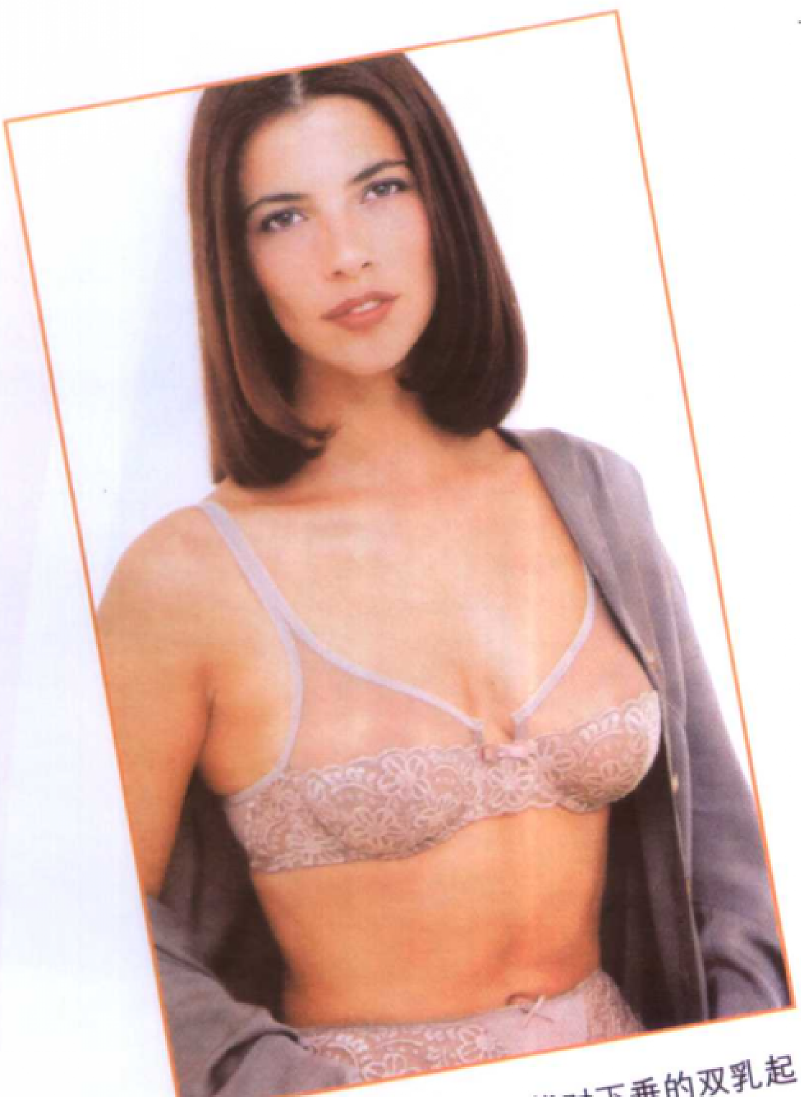
扁平型乳房的特点是底面积宽，高度低。这样的胸部不丰满，胸部轮廓过于扩散，没有高度。因此，在选用胸罩时，应注意选有衬垫的，或用加钢圈的机能性胸罩，还可用加强肋边部位的塑胶软垫，使乳房向内集中，达到挺实的效果。

请选用集中型的胸罩，也就是3/4杯型的胸罩，它能使你的胸部集中，衬托出挺拔的曲线。但要记住，不能认为冬季可以免穿，这样会前功尽弃。

二十一、下垂乳房的胸罩选配原则

下垂型乳房的特点是胸部丰满而下垂。这类胸部应首先选择加钢圈胸罩，运用钢圈的支撑力使胸部向上集中而达到挺实的效果。如果属于严重下垂状的乳房，则需选用无钢圈胸罩。无钢圈胸罩可借助于裁剪，在下罩杯的设计上利用半月形衬垫的支撑力及挤压力，使下垂的乳房向上挺，以达到丰满的效果。

首先应选择比平时大一号的胸罩，并尽量使用钢圈和侧部有加强功能的胸罩，使之加强衬托，由下往上地进行支撑；肩带的宽度应能符合所承托的重量，使乳房的位置提高，并要注意把乳房全部填入罩杯内；也可选择全罩杯胸罩，因为全罩杯胸罩有能力将下垂胸部衬托起来。



选用带钢圈的胸罩，能对下垂的双乳起到支撑作用

二十二、乳房大小不一的胸罩选配原则

最简便的弥补方法是穿着装有钢丝且垫有厚海绵之茶杯盖状的胸罩，略微弯下身体，把胸罩穿戴上，且应稍微穿戴得紧些，然后用手将较小的一边乳房往上拉。如果胸部和胸罩之间有空隙，则可将纱布包一点棉花再喷些香水后放入。还可选择插片内衣，尺码设定以大的乳房为准，小的一边可用衬垫进行补充。



穿戴上胸罩后，将较小的一边往上拉，可在有空隙的一侧放入一些棉花进行弥补

二十三、两乳过宽的胸罩选配原则

这一类乳房的特点是两乳房的位置不集中，而是偏向两边，使胸部看起来很宽。如果是较丰满的乳房，则会给人以臃肿的感觉。应使用前扣型胸罩。左右乳房相距较宽者最简便易行的办法是将肩带向外侧移位，使两乳向中央集中，显出乳沟。如果穿上较窄的胸罩，乳头会偏离罩杯的顶点，令乳房变形。



将肩带向外侧移位，可使过宽的两乳向中间集中些，显出乳沟

服装的选配

一、内衣选配技巧

内衣包括贴身内衣、调整内衣和装饰内衣，这里所说的内衣是指贴身内衣，即用于吸湿保暖的汗衫、棉毛衫等。

胸部丰满女士最好穿黑色或白色系（乳白、牙白、灰白等）的内衣。中性色或各种加灰色系，都会减弱丰满女士的光彩。轻、薄、丝质面料的内衣，适合丰满女士。最好不选纯棉质内衣，因为虽然棉质有吸汗、透气的优点，但对于丰满体形来说，容易造成臃肿、落伍的不良效果。

胸部小的女士最好穿中性色的内衣，可增加光彩。同时，穿上棉质内衣，可使自己原本瘦小的胸部显得更丰满。

同时，要选高档面料内衣，因为廉价面料的内衣穿不了几次就松弛得无法造型了。

对于身材矮小、胸围偏大的女性，应挑选设计简单、宽松贴体的内衣；而胸围较小的女性，则应选择面料较软、略微蓬松舒展，且以中色调为主的内衣。

二、平胸、小胸者的穿衣扮靓技巧

1. 重点修饰部位

胸部小者为了不让别人感到自己的胸部过小，就要重点修饰胸部，利用饰物、口袋等来转移别人的注意力，以掩饰自己平坦的胸部。



2. 最佳服饰搭配

①胸前设计复杂的服装。胸前复杂的设计，能增强层次感，无形中扩张了胸部空间。



②领口较集中的上衣。由于领口较集中，能让别人的视线不自觉地上移，从而达到转移目标的目的。



③短小厚质的外衣或马甲。穿此类服饰，能使胸部的宽度与长度达到和谐，让人感觉胸部宽大，而厚质的布料具有质感，使人感觉乳房大。



④颜色鲜亮的外衣。上衣式样要讲究，多一些有变化的线条，多变化的线条能增加胸部空间感。



⑤有水平条纹的上衣。水平条纹的上衣，会使人感觉胸部在宽度上增加。

3.最禁忌的搭配

①不宜穿风衣，否则会显得像挂在身上一样。风衣本身的重量使风衣下垂，紧紧贴在扁平胸口上，是一种暴露缺点的搭配。





②不宜穿贴身上衣，开口较深的V字领型服装也不宜穿着，这都会暴露胸部缺点。

③单薄且无胸线设计的服装给人扁平的感觉，因此不宜穿着，同时也不要穿太露、太紧的上衣。





④领形的选择是重点，翻领的设计很适合小胸美人，不过高领服装则要尽量避免。



⑤选择质软但不松垮的服装比较适合小胸美人，厚重的布料则显得不适合。

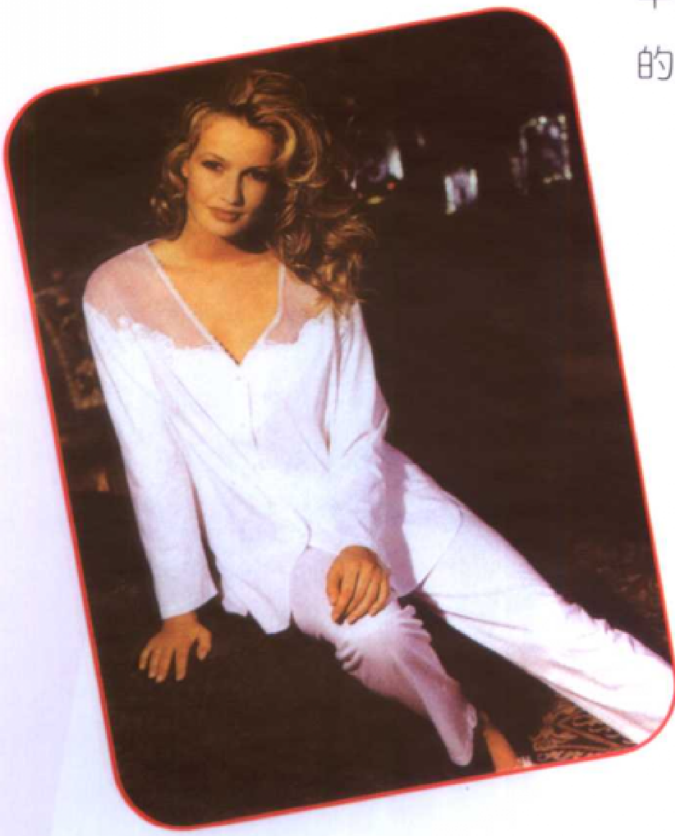


⑥丝质衫、针织衫单穿是禁忌，一定要作两件套搭配。

三、胸部丰满者的服装选配要领

1. 重点修饰部位

千万避免将重点集中在胸前，同时注意下半身的平衡，否则易造成头重脚轻的感觉。



2. 最佳服饰搭配

①选穿领口较大的衣服。领口较大，则能使美胸微露，起到了强调的作用。

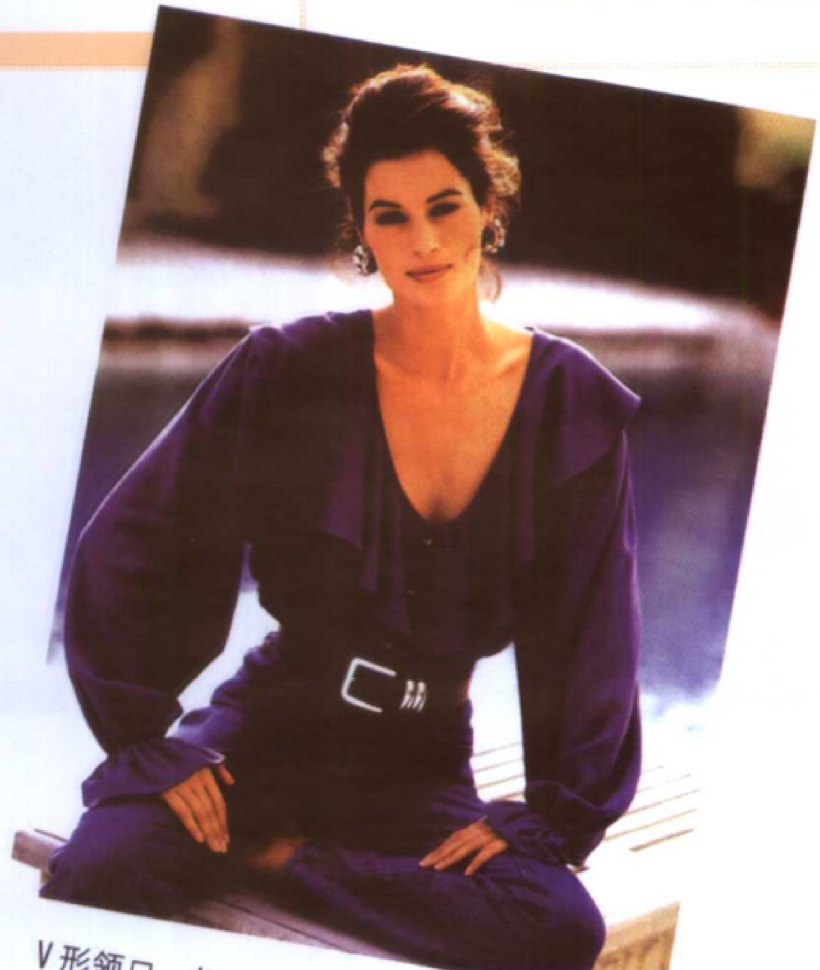


②选穿设计简单、宽松合适的上装，不要穿过于贴身的毛织服装和真丝等其他易贴身的衣衫。

③选穿蛋形、V形或方形领口、胸部花色素雅的衣服。



蛋形领口，给人以胸部宽大的感觉



V形领口，把人的视线引领至"V"的最下点，对丰满胸部的人来说，实乃上策

3. 最禁忌的搭配

①浅色和带光亮的绸缎类衣物。绸缎的光泽，起了夸张的作用，使胸部有大上加大的感觉。





②有过大翻领的上衣。这会令硕大的胸部有超重的感觉。

③长度不到腰线的外衣。此类服装在丰满胸部的支撑下，下部形成一个大空隙，着实不宜。





④紧身的上衣。丰满的胸部在紧身上衣的勾勒下十分突出，遗憾的是这种突出会给人突兀的感觉，再说对乳头的健康也不利。



四、乳房大小不一者穿衣要诀

1．乳房大小不一者，宜穿着胸前较厚的衣服，这样，可以给人造成错觉，因为这时乳房大小的差异已被掩饰得不明显。

2．胸前有口袋或特别花样的上衣，可以增加发散的效果，掩盖乳房大小的差异。但同时注意，胸部大小不一者忌穿紧身衣以免“原形毕露”。



五、丰满而下垂乳房者服装选配小窍门



1. 应穿着领口略低或胸前有宽大开口的衣服。

2. 选择胸口有褶缝的服装让胸口的弧度更加饱满，可以让下垂的乳房有一种挺立的感觉。



3. 也可选穿胸罩与束腹裤连接的内衣，如此一来，有某种程度的掩饰之后，再穿着其他衣物，即可显得很性感。

胸饰的选配



一、胸饰与美乳的关系

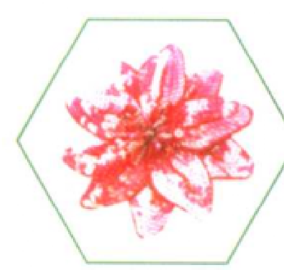
拥有丰满胸部的女性，在各种场合都能吸引众多的目光，使她们更加自信。如果能在原本靓丽的胸部下一番工夫，则能起到锦上添花的作用。这时就应在胸饰上大作文章。用一些饰品对胸部进行"装修"，更能够透出你的丰满。小胸者也不必发愁，对于胸部小的女性，一朵胸花、一根项链、一条围巾……就可以弥补你的美中不足，起到美化胸部的作用。所以，女性要想使胸部诱人，胸饰的选配是大有讲究的。

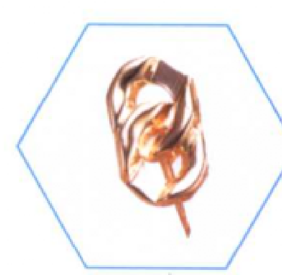
二、胸饰的常见种类

1.胸花

胸花是增添女性美的一种装饰物，胸花有鲜花与人造花两种，也有人将女性常佩戴在胸前的胸饰称为胸花。最常见的佩戴方法是将胸花佩戴在左胸部。佩戴胸花最好将其花茎向下，保持其自然的形态。女性在胸前显眼处别一朵胸花，能给胸部增添亮色，也让帅哥们忍不住多看几眼。当然，胸花还要与服装的颜色、款式以及所处的场合相谐调，才能起到锦上添花的作用。










2.围巾

围巾除了保暖的实用价值以外，还有使人变靓的功能。胸部在围巾的衬托下，能够更加迷人，有志打造诱人双峰或欲弥补胸部不足的美眉们可不要忘了妙用围巾哦。当然，围巾的妙用，还在于与服装款式、色彩的和谐搭配，戴围巾还应注意浓淡相宜，对比鲜明，切忌杂乱不堪，也不可喧宾夺主，这样，你的胸部才可能产生最佳视觉效果。





3.项链

常见的挂饰是项链，有金、银、水晶、钻石、珊瑚、珍珠等多种质料的，款式也是多种多样。项链虽然是佩戴在脖子上的，但它除了装饰脖子之外，对美眉们胸部的装饰效果也极佳，特别是与低领口的上衣搭配时，更是让美眉增添不少美感。佩戴项链还应与个人的肤色、脸型和服装款式、色彩、质地相协调，这些本书就不赘述了。





三、胸花与乳房的最佳搭配

佩戴胸花也是大有讲究的呢。如果胸部小，可把胸花佩戴在偏上的地方，或者衣领上，这样，可以转移帅哥们的目光，他们自然就忽视了偏小的胸部；如果是乳房位置偏上的美眉，可以把胸花佩戴在偏下的部位；大波波美女则不要佩戴过大的胸花，这样会令你的胸部有大上加大的感觉，大胸美眉适合佩戴体积小的胸花，或者干脆不戴。



胸部过大者宜选用体积小的胸花，不宜选用体积巨大的胸花



胸部小者，把胸花戴在偏上部位，甚至衣领上，达到转移他人目光的目的



乳房位置偏上者在佩戴胸花时，胸花的位置宜在乳房正常位置的偏下处

米黄色的连衣裙宜配上颜色与之相呼应的胸花，红色、橙色、黄色皆可。因为黄色类（半黄、淡黄、深黄）是暖色调，与暖色调胸花相配，才不致于失衡。





穿白色的连衣裙，与各种颜色的胸花皆可搭配。只是如果一手拿着一束花，则胸花应戴在另一侧，这样才能达到视觉上的平衡。

四、围巾与乳房的最佳搭配

胸部过小者戴围巾时，可将围巾层叠而系，让其悬于胸前来弥补胸部的不足。现在流行一种大方巾的系法，是在佩戴时将其对折，以90度的对角端搭垂于胸前，然后将其他两角环绕颈项后，再交叉系一个松结在胸前，这种结法能弥补胸部的缺陷，宜选择质地柔软、蓬松的丝巾，色彩宜淡雅，这样可使人的视觉扩大，给人以丰满感。胸部过大、高峰挺立的大波波美女们，则可将围巾结成花缀后系在肩上，以转移视线。



胸部过小，则将围巾层叠而系，然后垂于胸前，可修饰与弥补胸部的不足



秋装中常常见到这种搭配，把围巾垂于胸部的一边，这样可以弥补胸部大小不一的缺点



胸部过大，乳房高耸者，可将围巾在脖子处结花，缀在偏侧部位，不让其垂于胸前。选购围巾时则要选短的丝巾



将围巾绕脖一圈后垂于背部，再配上低胸装，最能突出你的胸部了，但这只适于胸部丰满者，对于胸部小的则是败笔



胸部小的，可以把围巾对折绕在脖子上，然后把另一端穿过对折处，垂于胸中部，同时宜选蓬松的丝巾，方能达到理想效果

五、项链与乳房的最佳搭配

胸部小的美眉，宜选择组成元素小而精巧的项链，项链不要太长，这样，可使脖子部位吸引他人目光；如果选用长的项链，则会显得你的波波更加“苗条”。胸部丰满的女性，可选用组成元素大的长项链，这样，既衬托了胸部的丰满性感，又让原本有大波的胸部有了“高度”感觉，从而使比例趋于和谐。胸部过大的美媚应戴短项链，在视觉上，通过强调胸部的高度，使胸部有一种缩小的感觉。



选择组成元素小而精致的项链，对胸部小的美眉来说较为合适



胸部大的女性，戴长项链能起到锦上添花的效果，但对于小胸者而言，则是不宜之举，因为胸部小，戴上长项链，会拉长胸部空间，使胸部看起来更加“苗条”



胸部丰满的女性，戴上元素大的长项链，使胸部看起来更加“霸道”，具有一种豪放女郎的风度



胸部丰满者穿上连衣裙会使胸部很突出，给人以美感，这时戴上元素小而精致的长项链垂于胸部，无疑起到了强调胸部的作用。



胸部丰满者穿上开口呈“V”字的衣服，使胸部更加诱人，如要再增添高贵气质，则可戴上短项链；如果胸部过大，则可戴多重项链，使“上”“下”重量平衡，不会有乳房下坠之感。

拯救乳房

乳房保健与卫生

乳房常见疾病与防治



乳房保健与卫生

一、乳房自我检测技巧

乳房自我检测一般包括看、触、卧、拧四种技巧。

1.看

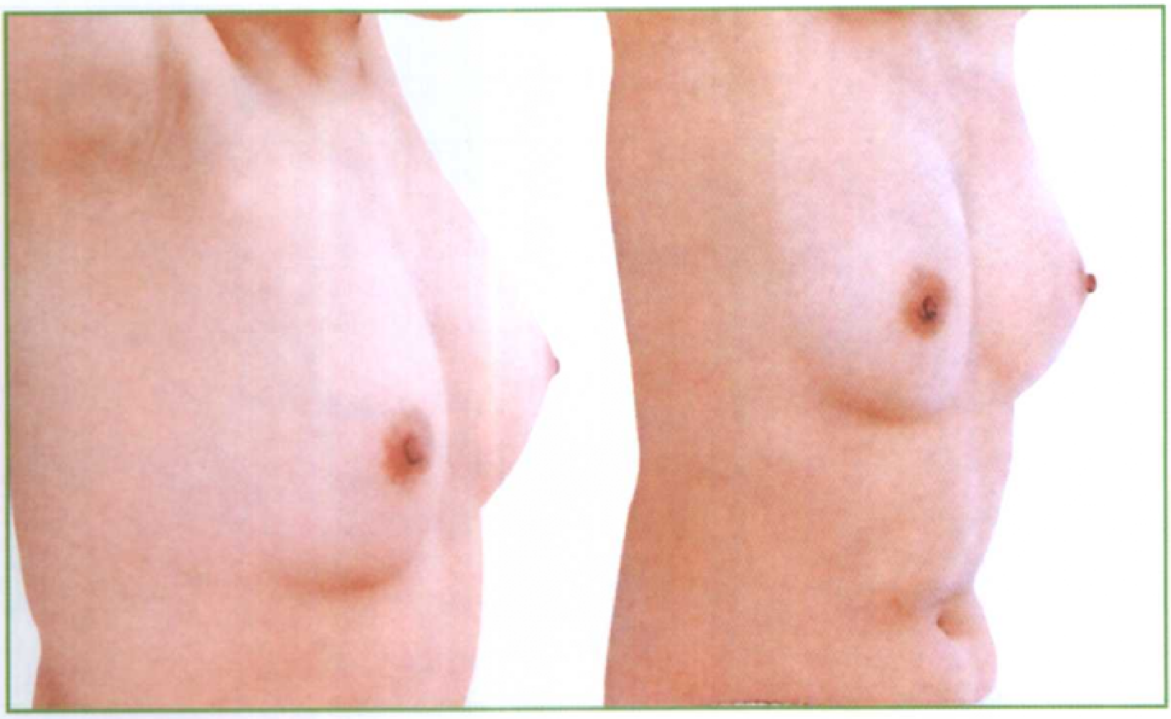
大小是否对称，位置是否正常，有无下垂的现象。一般成年女性乳房是半球形的，隆起在胸前两侧第2～3肋至第6～7肋之间，大小、外形对称。如一侧乳房肿大，注意是否为乳房炎症，乳汁淤积、脓肿等。如果乳房某一部位隆起，多为乳房浅表部位的乳房包块、奶疖等。乳房的形态变化最为明显，应经常注意观察，才能尽早发现病变，以便及时得到治疗。



首先，在一明亮的室内，脱去上衣，观察两乳房。利用镜子仔细观察乳房表面有无色泽的改变，皮肤有无橘皮样改变，两侧乳房大小是否对称，位置是否正常

乳房皮肤的变化，主要有三方面：皮肤的色泽变化、水肿和皮肤与肿块的关系（包括有无粘连、退缩、凹陷等）。

急性乳房炎如皮色不红，往往是乳腺管阻塞而引起的乳汁郁结性乳房炎或卡他性乳房炎；皮肤发红、发热的话，大多是由合并金葡菌感染而引起的；浆细胞性乳房炎皮肤红而不鲜，炎症性乳癌皮肤也可充血、潮红，但其色泽常呈一种特殊的紫罗兰色。乳房部出现皮肤水肿，即通常所说的有橘皮样或猪皮样变，这是

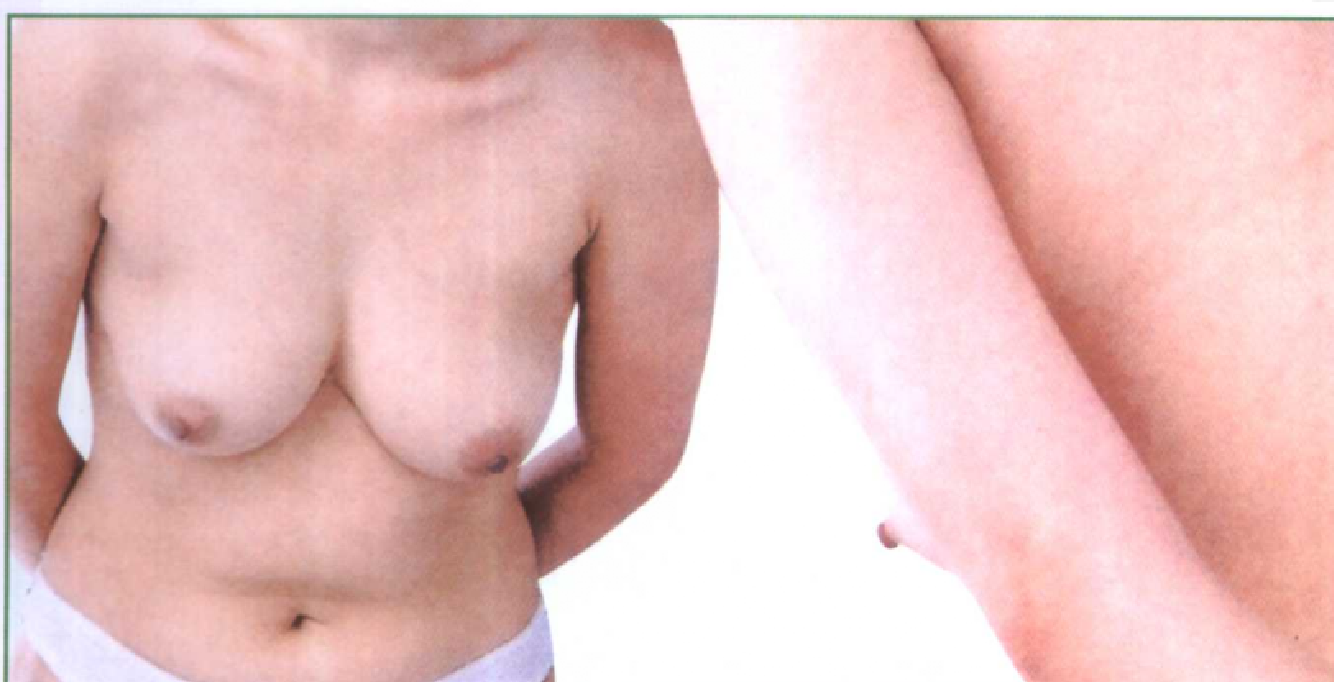


把手臂举起，从镜子里左右观察两乳房的侧面

乳癌的皮肤病变的征象之一。浆细胞性乳房炎也可出现皮肤水肿，所以常被误诊为乳癌。

如皮肤变化处下方发现有乳内肿块，皮肤和肿块产生粘连，皮肤有退缩和凹陷，都应重视和考虑有乳癌的可能。总之通过皮肤变化也是观察识别各类乳房疾病的一种有效方法。

很多乳房病变并无乳房皮肤的改变，但乳房的急性和慢性炎症、乳房外伤皮下脂肪出血、炎性乳癌则有乳房皮肤的变化。



身体稍微前倾，认真观察乳房皮肤上是否有细小皱褶，乳头是否有内陷或是否有内陷趋势，乳房的外部边缘是否有改变等等

2.触

左手上提至头部后侧，用右手检查左乳，以手指指腹触压乳房，感觉是否有硬块，由乳头开始做环状顺时针方向检查，逐渐向外触压约三四圈至全部乳房检查完为止，用同样方法检查右乳房。

乳房触检时应注意如下几点：

(1)肿块的部位：据统计，乳癌有60%发生在外上分区，12%发生在乳晕下，12%发生在内上分区，10%发生在外下分区，6%发生在内下分区。外上分区是乳癌的常发部位。另外，有的患者乳房肿块很小，按一般的检查方法可能有所遗漏，在这种情况下，如按患者自己惯用的体位和所示准确的部位再查，可能有所发现，触检时要注意这个特点。

(2)肿块的大小：即测量其肿物的直径和半径。触检



看完之后，就可用指尖触摸乳房。这时，仰面平躺，放松，左手放在脑后



左手放在头部后侧，用右手检查左乳房和左腋窝，然后触摸至腋窝、锁骨顶部，触摸看是否有肿块。如果有的话，还要看是否为肿大的淋巴结

的具体日期和确切的肿物大小均要记录，有助于了解肿物的性质、生长速度。值得注意的是，临床上常见有的患者肿瘤位于乳房深处，而且肿瘤比较小，单凭1次检查，得不到正确的结论。

(3) 肿物的活动度：乳房肿物的活动度，是判断肿物性质的一个很重要的依据。良性肿瘤的移动度大；恶性肿瘤不但界限不清，也比较固定。如果患者双手叉腰，乳房上的肿物活动程度受限，表明肿瘤已与胸大肌粘连，如肿瘤固定不移，则表明肿瘤已经累及胸大肌。

(4) 肿物的硬度：触检肿物的硬度，有助于判断肿物的性质。乳癌一般都较硬，而脓肿、囊性病变有弹性感或波动感。

(5) 肿块的数量：触检时要注意乳房内有多少肿块？单发还是多发？单侧乳房还是双侧乳房？一般来说，生理性乳腺囊性增生病和乳房纤维腺瘤常常可多发或双侧性；而乳癌只在一侧乳房内，尤其是外上分区，很少有双侧乳房同时患癌者。

3.卧

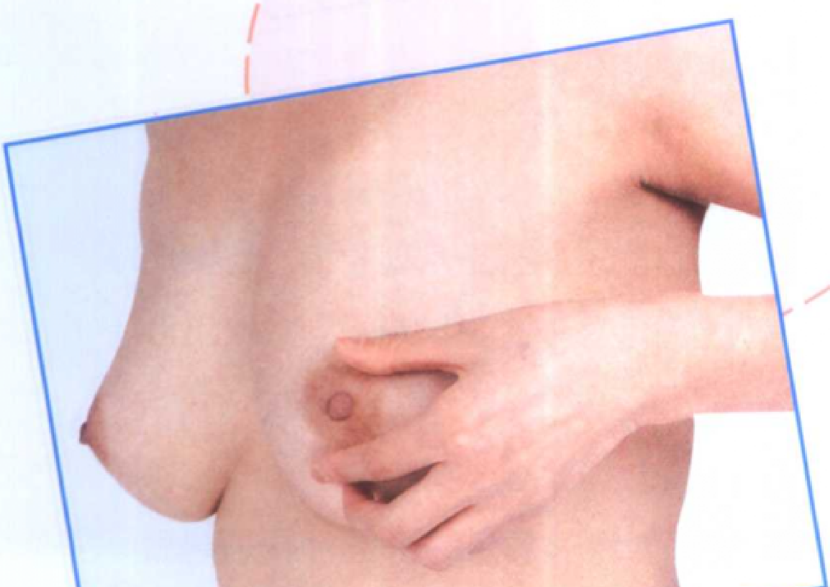
平躺下来，右肩下放一个枕头，将右手弯曲至头下，重复“触”的方法，检查右边乳房。



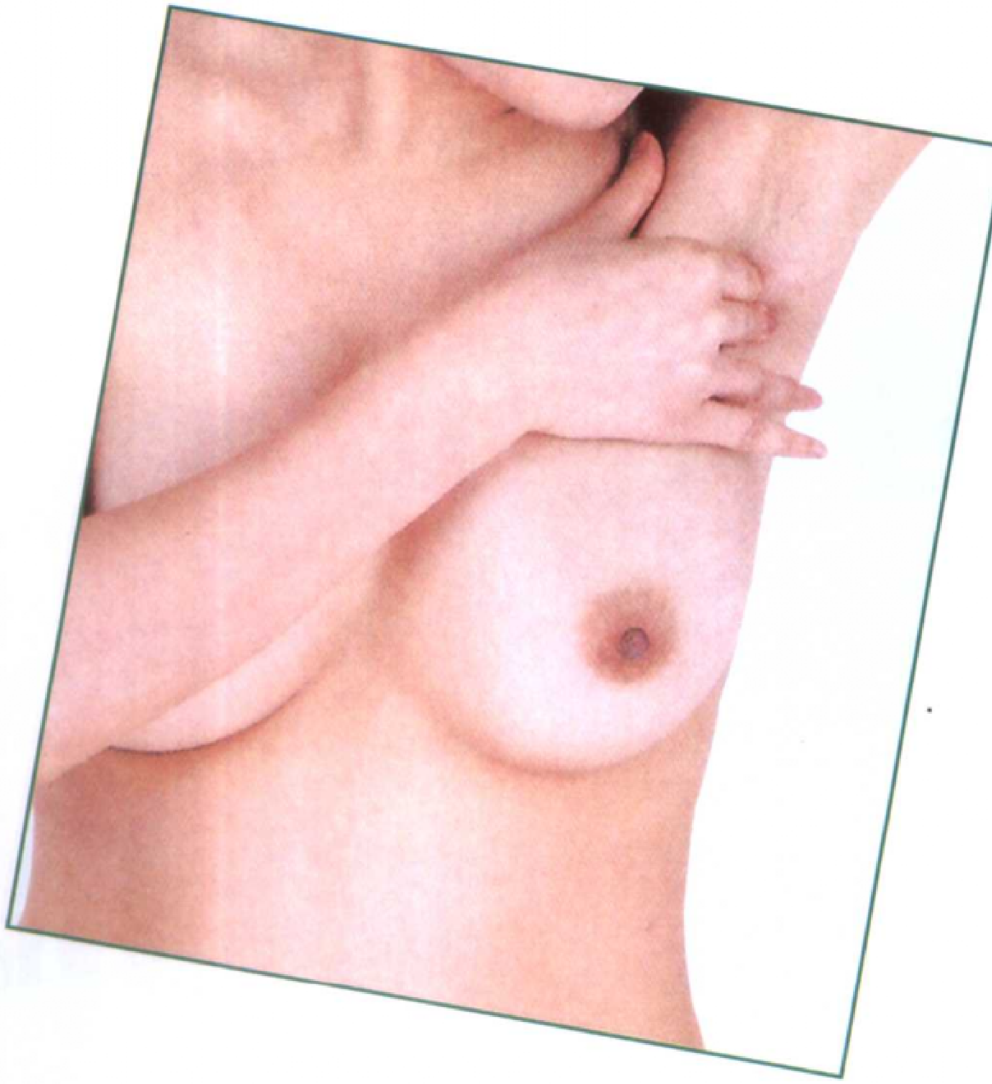
换成右手放在头部后侧，用左手手指和掌面用力触摸右乳房，注意不能用手指抓捏乳房，以免把正常的乳腺组织错认为乳房肿块。用手掌轻压、触摸、滑动，可依如下顺序进行：内上→外上→外下→内下→中部→腋下

4.拧

除了乳房，亦须检查腋下有无淋巴肿大，最后再以大拇指和食指压拧乳头，注意有无异常分泌物。



用大拇指和食指轻压乳晕，然后轻揉乳头，看是否有异常分泌物



通过乳房的自我检查，常会发现一些细微的变化，诸如小肿块、肿胀、瘢痕、红点等，有的是属于正常现象，一旦发现乳房出现变化，如发现皮肤血管明显、出现皱褶、乳头流出液体甚至血性分泌物等，应尽早看医生。检查乳房应多长时间一次呢？专家认为，一般每季度（3个月）至少检查一次，如能每月做一次自我检查更好。检查乳房的最好时机是月经来潮后7～10天之内（详见下节）。

二、检查乳房的最佳时间

在医院就诊的乳腺肿瘤患者中，大多是由自我检查或自己无意中发现后去就诊的。而自我检查又要掌握好时间，如果选择了错误的时间，很可能会忽视一些乳房疾病，造成不良后果。

月经来潮后7～10天内，乳房腺质地柔软，腺体较薄，经前乳腺组织内的轻度水肿消退，生理性肥厚或“肿块”常在此时期消失，所以最容易发现病理性现象。有的早期非浸润性乳癌肿块直径只有1厘米，形态和乳腺增生的结果很相似，如果在经前增生期检查就很容易将病灶遗漏。但是月经来潮前乳房会胀大、变硬，特别是患乳腺囊性增生患者，更在乳房中有片块或结节样的乳腺组织，并有压痛和胀痛，在这个阶段检查往往会被乳腺组织所掩盖，如果有较小的病变肿块就可能不被察觉，还可能由于增生的乳腺组织有触痛而影响检查的结果。



三、乳房日常卫生与保健

女孩进入青春期后，乳房会变得丰满，这是正常的生理变化，体现着美与健康。发育中的乳房应注意清洁卫生，并经常用温水擦洗和自我按摩。随着乳房的发育，应及时选配合适的胸罩，避免在劳动与运动中的晃动，有的女孩因害羞而束胸的做法是极为有害的。假如把自己发育中的乳房箍得过紧，势必会影响乳房的正常发育，形成乳头凹陷。凹陷的乳头婚后不利于哺乳婴儿；乳汁排不出去，蓄积在乳房内也容易得乳腺炎。此外，束胸还会影响肺活量，对心肺发育及正常的生理机能有很大的危害。所以，应废除束胸这种不科学、不卫生的坏习惯，让身体的各个部位都能健康发育。



常常自我按摩乳房对乳房健康大有好处



用柔软的毛巾擦洗乳房，不会损害乳头

乳房常见疾病与防治

乳房是女性美的标志，同时也是女性易发生疾病的部位之一，有许多乳房的常见疾病，给广大美眉带来了很多不便，造成了很多烦恼。乳房常见的疾病有很多，我们接下来将简要介绍这些疾病及其防治方法。

一、乳头皲裂及其防治

乳头和乳晕部位发生大小不等的皮肤裂伤，称为乳头皲裂。多发生于哺乳期妇女，是因为乳头受到婴儿吸吮的机械性刺激或局部病变所致。

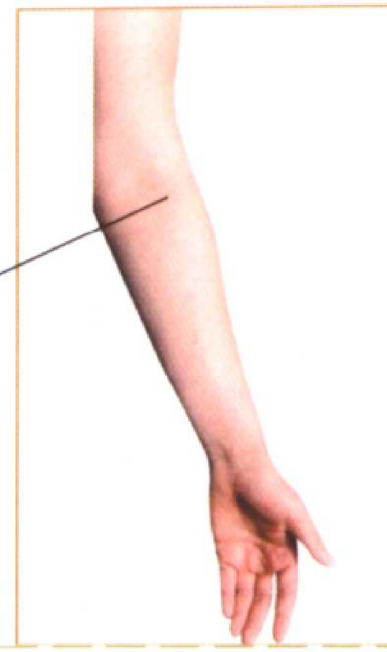
发生乳头皲裂时一定要保持局部卫生，可用玻璃罩橡皮乳头或消毒纱布保护乳头，减轻疼痛；内衣应保持干燥，勤于换洗；每天用温开水清洗乳头一次；哺乳后用乳汁涂于乳头或乳晕上；乳头皲裂严重的话，可暂时停止哺乳一至两天，将乳汁挤出或吸出后再喂婴儿，从而减轻炎症的发展，促进皲裂愈合；对经久不愈的伤口，可用少许25%的硝酸银轻涂患处，再用生理盐水洗净，促其早日痊愈。

如病情反复或较重，可配合中医治疗。若肝火湿热，肝郁化火者，宜清肝火、利湿热，可选用龙胆泻肝汤加减治之。常用中药有：黄芩、龙胆草、栀子、柴胡、木通、车前子、茯苓皮、当归，水煎，每日1剂，日服2次。

另外，我们介绍一种穴位按摩治疗法，比较容易掌握：

1. 尺泽穴、云门穴位置图示

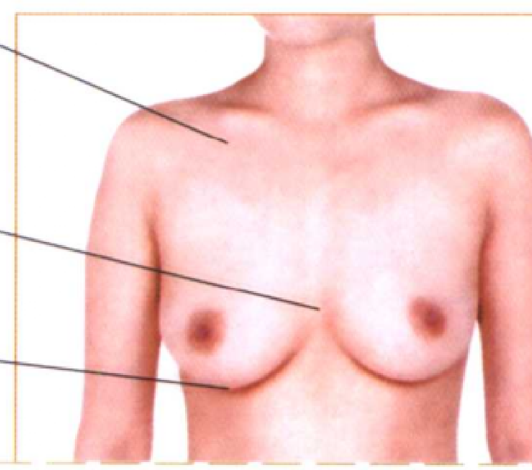
尺泽：在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处



云门：在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸

膻中：在胸部，前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点

乳根：在胸部，乳头直下，乳房根部第5肋间隙，距前正中线4寸

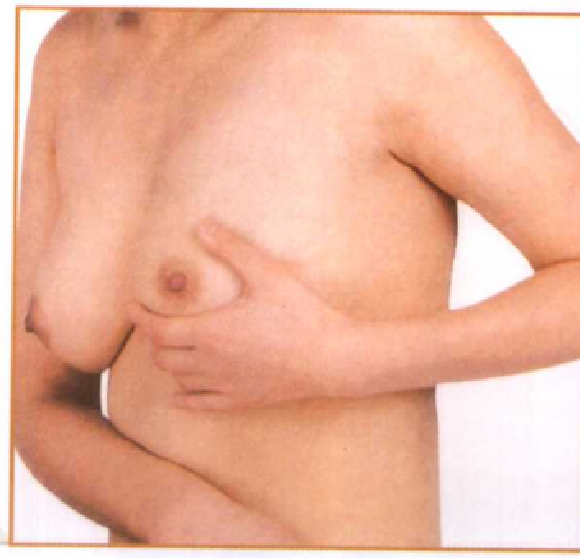




2. 按摩方法

（1）站立，用手指轻揉乳根、乳房2分钟，然后再揉膻中、乳根各1分钟。

(2) 坐下，双手掌相互搓热之后，按在双侧乳房热敷 2 分钟，再把手掌按在乳房上轻轻画圆并揉动 2 分钟。





(3) 坐下，用一只手握拳叩击另一只手的尺泽穴 2 分钟左右，力量适度即可。



（4）坐着用中指、食指按、揉云门穴2分钟，以有酸胀感为宜。

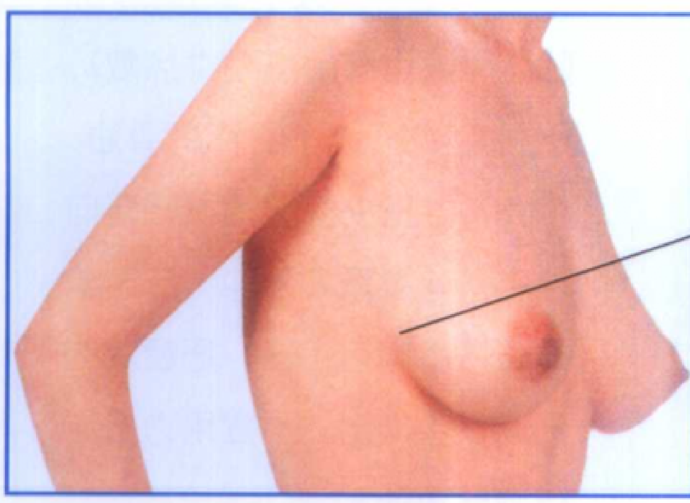


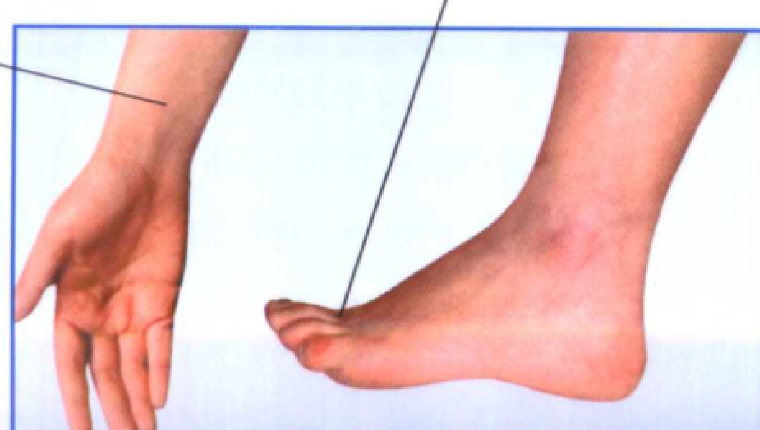
（5）哺乳后可用乳汁涂于乳头及乳晕周围皮肤上，以食指、中指轻轻按摩1分钟，或用护肤膏外搽乳头，轻轻按摩2分钟。

二、乳腺炎及其防治

乳腺炎是指乳腺组织的急性感染。患者表现为乳房胀痛，乳内出现明显肿块，体检可见乳房肿大，皮肤潮红，而且局部皮肤温度升高，并出现寒战高热。主要是因为乳汁瘀积、细菌感染所致。多见于初产妇，产后2～4周左右，常在乳头皲裂后发生。症见乳房红肿、疼痛、有硬结，并伴有发烧、寒战等，早期可用抗生素进行治疗。接下来我们介绍一种穴位按摩治疗法。

1.穴位位置图示





2. 按摩方法

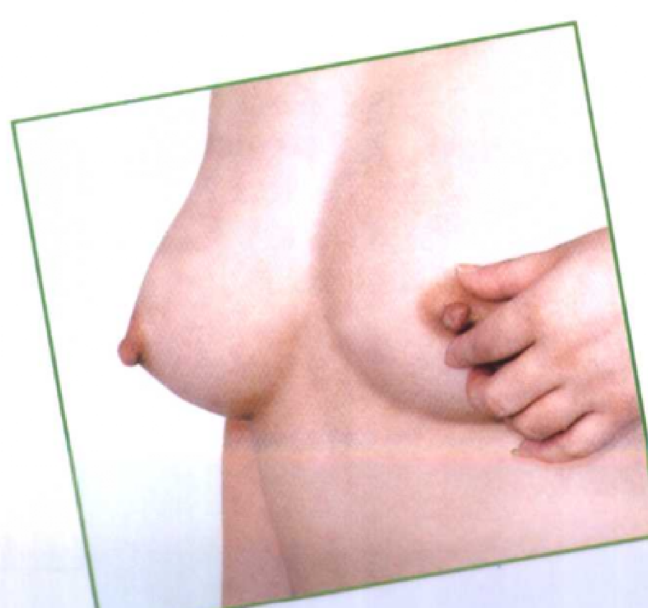
（1）以润滑油或滑石粉作推拿介质。自己用手指抵住乳房肿块，沿顺时针方向轻轻地按揉2分钟。





(2) 坐下，双手掌擦热，热敷乳房（也可用热毛巾热敷），然后在乳房上涂少许润滑油，用食、中指由乳房四周轻轻向乳头方向按摩2分钟，应沿着经络方向施以正压，把瘀滞的乳汁逐步推出，不宜用力挤压或旋转按压。

（3）在按摩的同时，可以轻揪乳头数次，以扩张乳头部的经络，使瘀滞的乳汁得以疏通。





（4）如果没有乳汁流出，而只见一个白点，可用消毒针头挑开，然后在肿块周围按摩，并由肿块处向乳头方向推挤3分钟，直至挤出黄色液体或乳汁为止。



（5）以一手拇指、食指挤捏肿块，由上而下直到乳头处，并逐渐增强挤捏力量，使阻塞的乳腺口疏通，这样才能挤出黄色液体或乳汁；另一手食指轻揉乳头，每次约2分钟。



（6）坐着，按揉内关穴2分钟，以有酸胀感为宜。

(7) 站立，以拇指指腹按压天溪穴1分钟。然后沿顺时针和逆时针方向按揉2分钟，以有酸胀感为宜。





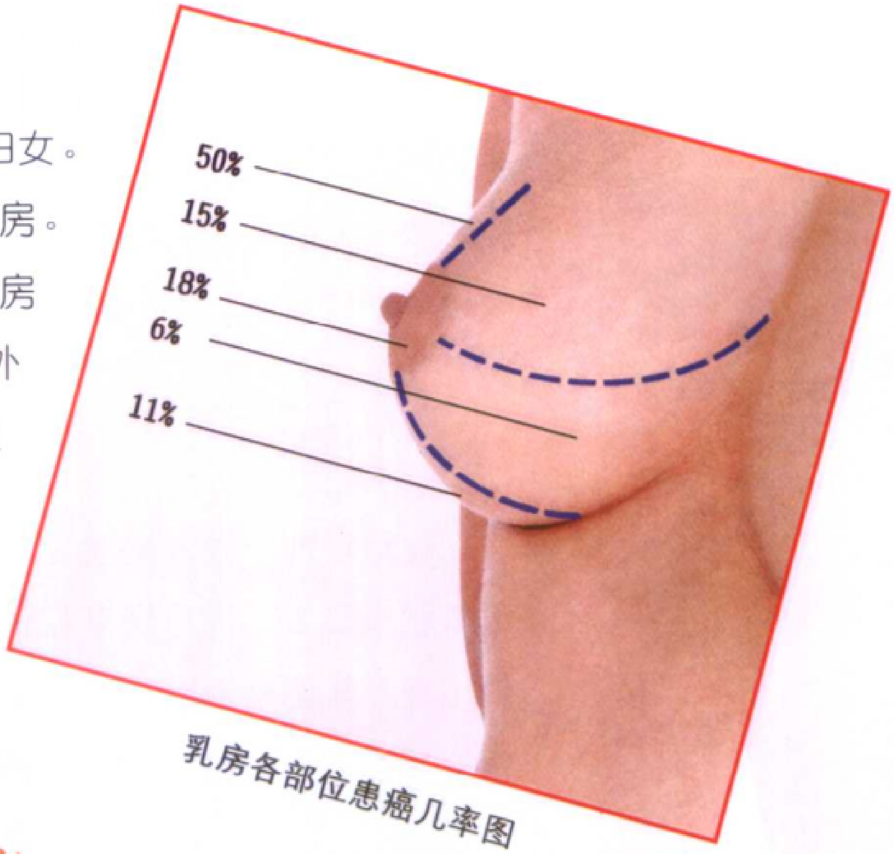
(8) 坐下，以双手拇指和食指拿捏患者肩井穴2分钟，以有酸胀感为宜（肩井穴在肩上，前直对乳中，在肩端与劲根的连线中点）。

(9) 坐下，用食指重按、揉太冲穴1分钟，以有酸胀感为宜。



三、乳房增生瘤

多发于30～45岁的妇女。肿块可见于一侧或双侧乳房。患者在月经前一周感到乳房胀满肿瘤，睡眠差，肿块外形不规则，大小不一，呈圆形或椭圆形，月经来潮后消失。增生瘤不会癌变，不必治疗，一般在绝经期后自愈。



乳房各部位患癌几率图

四、乳腺导管乳头瘤

多发于40～45岁妇女。肿瘤体小而质软，疼痛不明显，乳头有血性分泌物流出。此病易恶变为乳头癌，怀疑有乳腺导管内肿瘤时，可进行乳腺管X线造影，确诊后应及早施行手术。

五、乳腺囊肿

常见于50岁左右妇女。多为乳房受暴力冲击后，其小血管破裂出血形成血肿，血液被吸收和破坏掉后形成囊肿。患者感到乳房钝痛和不适，肿块用手触及时与皮肤无粘连，质地较软，有活动感，应及时去医院检查治疗。

六、乳房脂肪瘤

多发生于中年妇女。呈单边生长，生长较慢，肿块为圆形或不规则分叶状，边缘清楚柔软，治疗以手术摘除为主。

七、乳腺癌

常见于中老年妇女。肿块生长较快，质地坚硬，边界清楚，表皮呈橘皮样改变；早期疼痛较轻，晚期加剧；癌肿块破溃后形成茶花样溃疡。早期发现应及时去医院进行乳房根治切除手术，配合化疗及放疗。

八、乳疼症

在月经前一周开始发生。表现为乳房胀疼加重，甚至不敢触碰乳头，而月经来潮后逐渐消失，下一月经周期重新出现，乳房检查无明显肿块。可按经前期紧张症进行治疗。多数2～3年内可自行消失。



九、乳房纤维腺瘤

是一种良性肿瘤，多见于中年妇女。由乳腺和纤维结缔组织异常增生而形成。患者一般无任何症状，月经过后也不消失。肿块好发于乳房外上部，表面光滑，质地坚硬，边界清楚，无压痛，有移动感，癌变机会较少。可在早期进行手术切除，愈后良好。

十、乳房湿疹

乳房湿疹属中医学“乳湿毒疡”范畴。表现为乳头、乳晕及周围皮肤出现密集的粟粒大小的丘疹、疱疹或小水泡，瘙痒，疱疹破后会出现点状渗出及糜烂，慢性时还可出现乳头、乳晕部皮肤增厚，变得粗糙。

西医学认为，湿疹病因多数是对某些物质过敏。一些精神因素，如精神紧张、劳累过度等也可诱发本病。中医学认为，本病或为饮食失调、脾失健运、内蕴湿热；或过食荤腥及发物；或外感风湿热邪而诱发。下面介绍一些饮食疗法：

1. 蜜汁西瓜翠衣

材料：西瓜翠衣100克，红樱桃10粒，蜂蜜20毫升，水适量。

做法：

(1) 西瓜翠衣（净西瓜皮）去外层硬皮洗净，切成10厘米长、5厘米宽的小片。红樱桃洗净待用。

(2) 取一小碗放入蜂蜜，注入清水搅成蜜汁。

(3) 西瓜翠衣片摆在盘中，红樱桃点缀，淋入蜜汁即可。

每日食两次，连食数日。



2. 什锦西瓜拼盘

材料：西瓜100克，雪梨50克，樱桃10粒，橘子1个，蜂蜜少许，清水适量。

做法：

(1) 西瓜去皮，切成10厘米长、5厘米宽的小片；雪梨去皮、籽后切小片待用；橘子去皮待用。

(2) 盘中放橘子，用西瓜、雪梨片围边将蜂蜜、水调成的蜜汁浇在西瓜盘中。

每日正餐后食一次，连食数日。

3. 西瓜原汁

材料：西瓜250克，樱桃5粒，白糖少许，水适量。



做法：

(1) 西瓜去皮、籽，切成小丁后放入搅拌机搅成汁。

(2) 将白糖放入杯中，注入水调成糖汁，兑入西瓜原汁调匀。

(3) 樱桃洗净，放入西瓜原汁中即可。

每日饮1～2次，连食数日。可为夏日辅助食疗饮品。



妈妈的乳房

妊娠期的乳房

哺乳期的乳房



妊娠期的乳房

一、妊娠期乳房的变化

妊娠对乳房的影响最大。可以说，只有在妊娠期，乳房才最后发育成熟，妊娠期乳房表现出十分明显的变化，这些变化也常作为诊断妊娠的辅助征象。



1.乳房进一步增大、丰满。

2.乳头变硬、增大、凸出、挺立。

3.出现“乳晕结节”，在乳晕区出现许多皮肤结节，由米粒大到绿豆大，大小不等，这是乳晕腺增生和变大所致。



4.乳房表面静脉怒张，这是腺体血液循环增强所致。



5.出现“初晕”，即妊娠初期，乳晕颜色加深，逐渐呈褐色，甚至黑色。

6.出现初乳，在妊娠三个月末，挤压乳房可见有稀薄的乳汁流出。





7.出现“次晕”，一般在妊娠第五个月，在原来乳晕的周围又出现一圈皮肤色素沉着。

妊娠期除乳房外观发生明显变化外，乳房内部结构也在发生变化。乳腺体发生明显的改变，腺管进一步增长和分支，而且在每一个乳腺管的末端都形成一个腺泡；腺泡呈圆形或卵圆形，大小不一。这些腺泡迅速增大增多，细胞生长十分活跃。

妊娠后期，腺泡更加扩张，乳管系统继续增大，小叶间纤维组织受挤压而减少，毛细血管增多、充血。

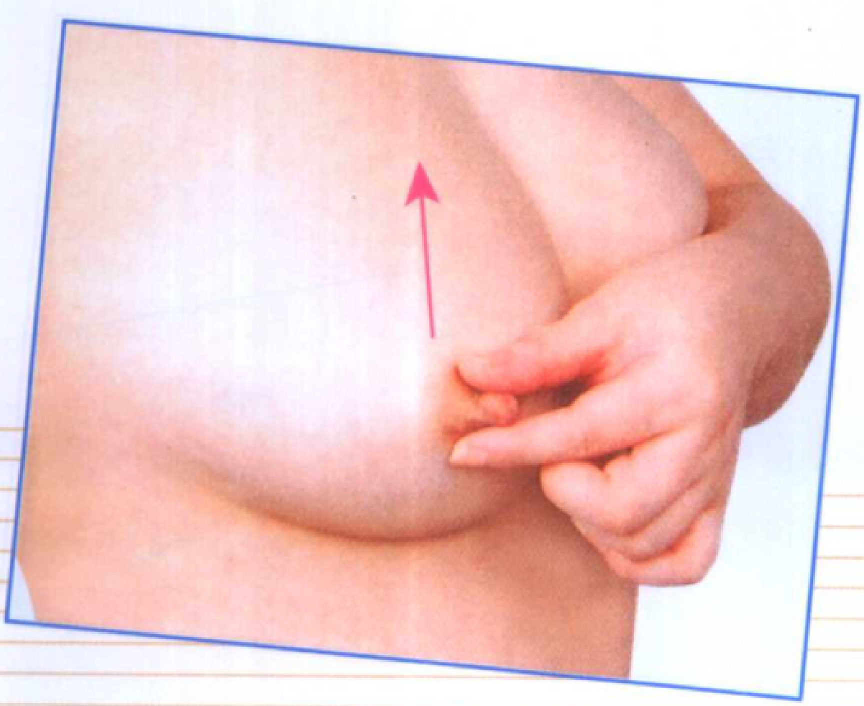
妊娠期乳房所发生的这一系列巨大变化，主要是在母体孕酮的刺激下产生和进行的。

二、孕期乳房护理

孕期乳房进一步增大、丰满，乳头、乳晕部色素加深和皮脂腺发达，乳房皮肤因乳房充盈而见轻度静脉怒张，孕期对乳房的有效保护将为哺乳期打下良好的基础。具体保护措施有：

1. 怀孕前期和后期，均应分别选择合适的胸罩，以托起乳房，以免乳房下垂或乳房组织损伤。不宜穿过紧的上衣，以免压迫乳房，妨碍其发育。

2. 对乳头扁平或内陷的孕妇，应及时采取措施。如经常用手指轻拉或其他器械吸引，使乳头挺立。





3.乳房乳头应经常注意清洁卫生，对乳头分泌的积垢用温水轻轻洗净，并可适当涂上无刺激、无副作用的护肤油脂。

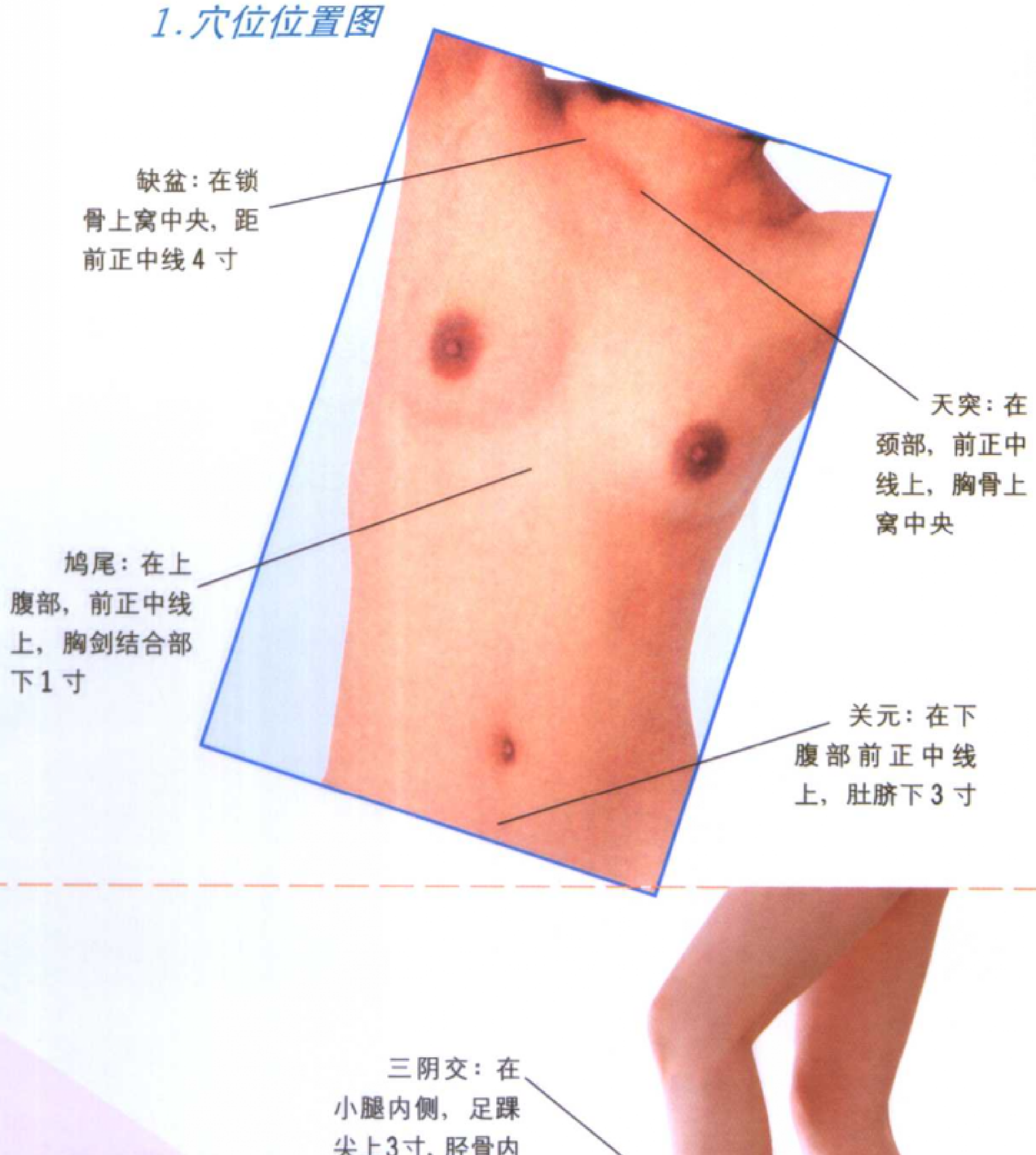
4.经常以清洁柔软的棉织物，轻轻按摩乳头及乳晕部皮肤，促使乳头和乳晕部皮肤变厚，以增加乳头、乳晕对哺乳时的机械刺激的耐力。

5.产前2个月左右，应每日坚持作乳头和乳房保健按摩，预防急性乳腺炎的发生。



三、孕期乳房穴位按摩保健法

1. 穴位位置图







2. 按摩方法

（1）坐下，以一手食指指腹先按压对侧缺盆穴，每按压3秒钟后放松3秒钟，这样进行20次，力量适中；继之沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟。再换另一只手按揉对侧缺盆穴，方法同前。



（2）坐下，两手掌交叉放在胸上方，由外向内，由上向下作推动梳理，反复进行2分钟。要求力量由轻至重，动作缓和。

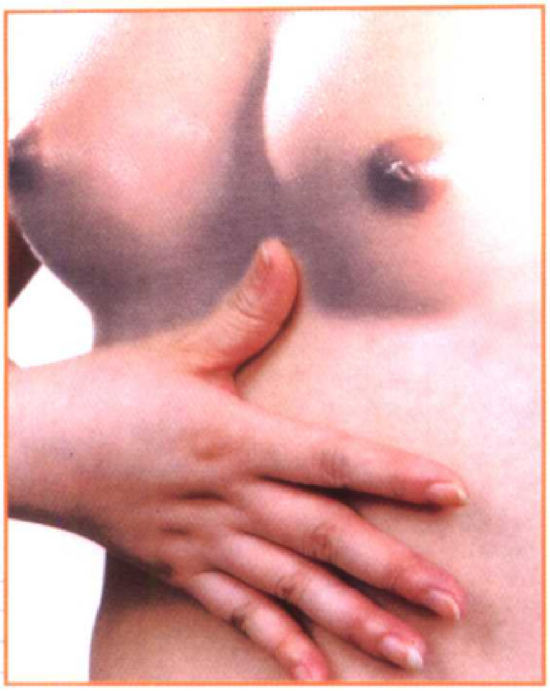
（3）坐下。以一手掌从天突穴处至膻中穴轻轻拍击胸骨 2 分钟，速度宜缓慢。再由一侧胸大肌经胸骨至另一侧胸大肌，由腕带动手掌和四指作有节奏的拍击 2 分钟。



（4）坐下。以一手食指指腹从天突至膻中穴，由轻到重按压胸骨 2 分钟。然后再沿顺时针和逆时针方向揉动 2 分钟，以有酸胀感为宜。



(5) 坐下。以一手掌从膻中至关元穴由上到下推动2分钟，再分别沿顺时针和逆时针方向由上至下揉动各2分钟，最后以拇指按揉鸠尾穴，注意用力不宜过重。



(6) 坐下。以一手拇指指腹按一侧三阴交穴2分钟，再分别沿顺时针和逆时针方向揉动各2分钟。



四、救护孕期乳房

1.内陷的乳头擦洗干净后，用双手手指置于乳头根部上下或两侧，同时下压，可使乳头突出。乳头的凹陷处很容易藏污纳垢，所以一定要经常保持清洁。入浴后，用拇指和食指捏住乳头，轻轻往外拉数次。将文胸罩杯放在乳头上，用胸罩固定。

2.乳头短小或扁平者则可用拇指与食指压紧乳晕两侧，另一手自乳头根部轻轻外牵。这些都是简便易行的纠正方法，每日可进行10～20次，甚至更多，数月后，就可见到成效。

3.经常按摩乳房，可用梳子进行按摩，促进乳房内部的血液循环流畅，减少以后乳病的发生率。



用拇指与食指压紧乳晕两侧，另一手自乳根部轻轻外拉，如此数月，短小的乳头就能变长些



孕期不宜戴太紧胸罩，这不利于
胎儿发育，同时影响乳房健康

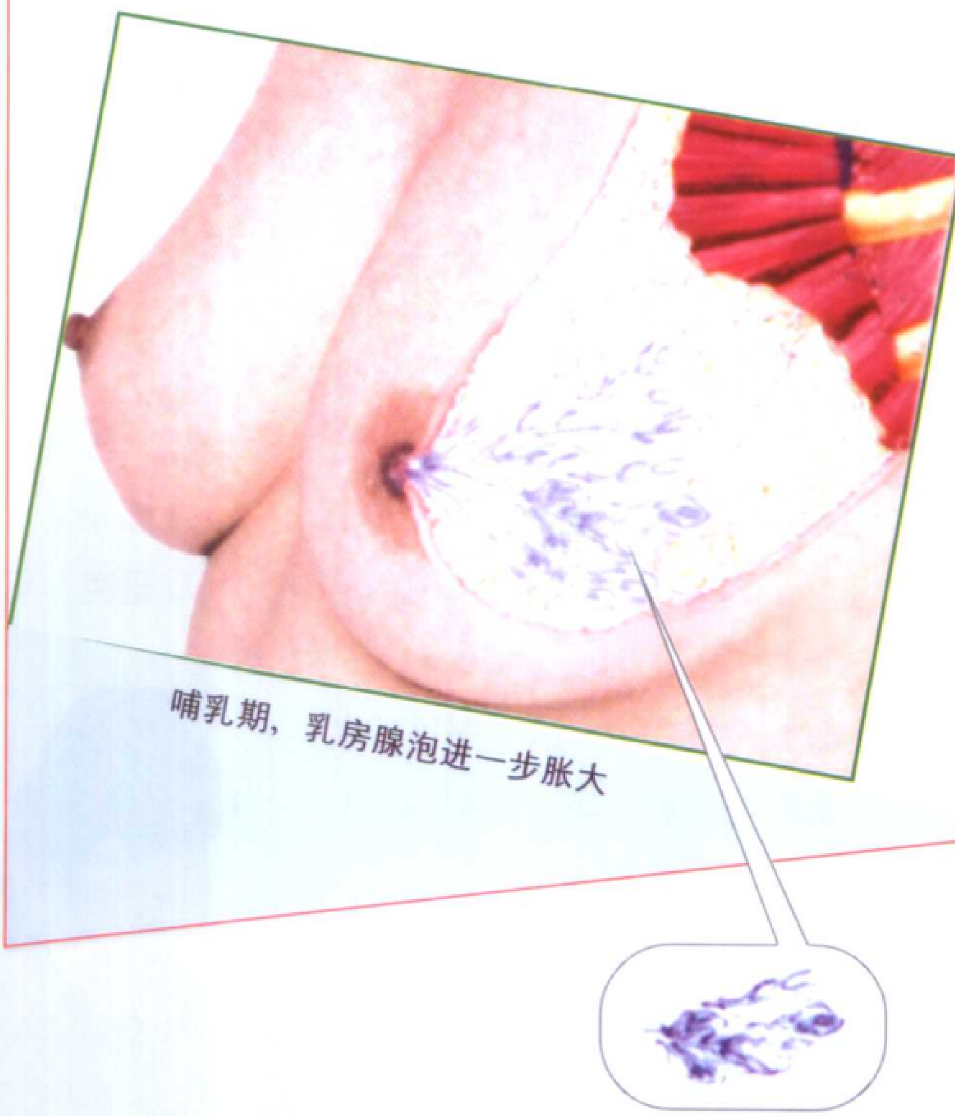
五、孕期胸罩选配原则

孕期乳房发生了很大的变化，所以这个时期一定要注意选择合适的胸罩。

应根据不同怀孕时期乳房的变化情况，选择适当的胸罩。一般从怀孕的第 4 个星期开始，原来的旧胸罩就不能用了，要选购适合你乳房大小的胸罩。

胸罩的胸围尺寸应和你的实际胸围相符，不应太松或太紧。太松不能支撑日益沉重的乳房，造成日后乳房组织松弛，太紧又会对你的呼吸有影响，不利于你自身的健康和胎儿的发育，同时对乳房的健康不利。胸罩的罩杯应选择乳房形状稍大一些的，这样更有利于托起整个乳房，使乳房能够比较良好的发育。如果罩杯过小，会压迫乳房和乳头，使血液循环不畅。

哺乳期的乳房



哺乳期，乳房腺泡进一步胀大

一、哺乳期乳房变化

在妊娠期乳房变化的基础上，哺乳期乳房进一步发生变化，乳腺受垂体前叶乳激素的刺激，腺泡进一步增殖、胀大，腺腔扩大；细胞呈柱状，线粒体和内网器丰满，含有大量分泌物，分泌活动增强；各乳腺小叶不是同时分泌，而是交替分泌的。

哺乳期是乳腺功能活动旺盛的时期，一般持续一年左右。断奶数月后，乳腺基本恢复原状。

二、哺乳期护乳方略

哺乳期的乳房保健，不但要注意保护乳房组织的健康，而且要保护乳房组织的泌乳功能。具体措施有：

1. 每天要用温开水洗净乳头、乳晕，保持其干净、干燥，预防乳头、乳晕的损伤。

2. 乳头如有污秽物或汗水浸渍时，要清洗干净，防止乳头糜烂、皲裂。此外，还要避免脏东西从乳头导管或其他破损处侵入乳腺，引起乳房继发感染。

3. 每天坚持口服维生素E100～200毫克，可使乳房丰满；充足的维生素C与核酸食物协同作用，既可保持妇女乳房的皮肤白嫩，又可防止乳房皱纹的产生。

4. 产妇采取正确的哺乳姿势（坐式、侧卧式或半坐式），有利于乳房局部血液循环通畅，有利于排空乳汁，保护泌乳功能。



正确的哺乳姿势有利于乳房健康

5.每天授乳的时间和次数安排要有规律，一般每3～4小时喂奶1次(夜晚可减少1次)。应双侧乳房轮流哺乳以保证乳房的对称性。每次哺乳时，应尽量让婴儿吸空乳汁。若乳汁没有吸完而有剩余，应轻轻按摩挤出，这样才能有利于乳腺组织规律性的泌乳，并可防止乳房局部乳汁淤积从而诱发乳房疾病。

对于新妈妈来说，应双侧乳房轮流哺乳，这样才能保证乳房的对称性。否则易造成乳房大小不等，两侧乳头长短不一等不良后果





6.授乳时不应让婴儿含着乳头睡觉，这种习惯不但易造成婴儿吮咬乳头和促使婴儿大力吸吮，而且易使乳头损伤。

7.产妇在哺乳期，如患有重病和某些传染性疾病，必须完全终止哺乳，以保护母子健康。

8.健康的妇女，产后不要因为怕给孩子哺乳影响自己的形体美，从而人为地终止或缩短必需的哺乳时间。实际上产后哺乳，只要时间不拖长(12 个月左右)，对消除乳房胀痛，促进子宫收缩，调整产妇机体因妊娠而产生的一系列代偿变化，是非常有益的。

9.哺乳期亦应选择质地柔软、吸水性能强、大小合适的胸罩，以防止乳房下垂和生活、工作中的震荡。



对健康女性来说，不要怕影响自己的形体美而过早终止哺乳，让婴儿“自食其力”。其实只要注意哺乳方法是不会影响自身形体美的。再说，其他食品都比不上母乳的营养

三、产后胸罩选配原则

产后乳房增大，为育儿立下了汗马功劳，但同时，女性不要忘了保护乳房。正确选择胸罩，对于产后乳房的保护是至关重要的。

产后应选择棉质胸罩，以起支撑乳房和改善乳房血液循环的作用，因充满乳汁的乳房感觉沉甸甸的非常重，因此护理型胸罩需要较宽的、不会滑脱的肩带，胸罩杯应该可以通过拉链或者肩带上的钩子松开。

产后妈妈就可以换上专门的哺乳文胸了。除了能让哺乳变得更为方便以外，还起到了很好的保护作用。另外一种塑身文胸，即能够修饰胸部曲线，使胸部挺立，防止双乳下垂的文胸，建议新妈妈在月子结束后再穿着。



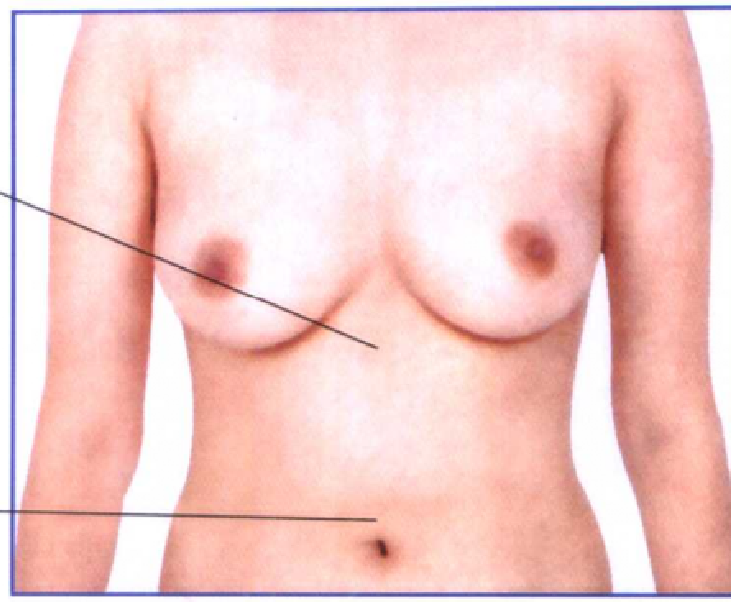
哺乳型胸罩

四、哺乳期乳房穴位按摩保健法

1.穴位位置图

中庭：胸部前正中线上，平第5肋间

水分：在上腹部，前正中线上，脐上1寸





劳宫：在手掌心，约第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，当握拳屈指时，中指指尖处

2. 按摩方法

(1) 坐下，以食指指端按、揉天突穴各2分钟，力量适当，以感到微微的酸胀为宜。



(2) 坐下，以一手食指指腹从锁骨下缘自上而下作从左到右的梳理，反复进行2分钟，重点是胸骨正中的天突到膻中。力量要求由轻到重，滑动手指时要指腹用力，切忌用指甲，以免划伤乳房皮肤及乳头。





(3) 站立，两手抬起，肘关节屈曲，手掌尽量向上抬，以二手掌着力于胸肋部，由外到内，由轻到重作推的动作，每推3次下移1肋间隙，推遍胸肋部，反复3分钟，以有温热感和舒适感为宜。



(4) 站立，两掌重叠，放在中庭穴，沿顺时针和逆时针方向按揉各 2 分钟，以有酸胀感为宜。

(5) 站立，一只手掌放于腹部，沿顺时针和逆时针方向按揉各 2 分钟，然后用拇指按揉水分穴 2 分钟。





(6) 按摩者用一只手握住被按摩者的手腕，另一只手的拇指揉、按其劳宫穴2分钟左右。